Migräne – stoppen Sie die Folter im Kopf

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz sfr 6,90 · BeNeLux € 4,10 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

09/2007

Vegetarisch fit!

www.vegetarischfit.de

Vegetarisch FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch



Vegetarisch leben

10 Gründe für eine fleischlose Ernährung

Kartoffeln mit Frischkäsefüllung

Probieren Sie!

42 Rezepte

Frisch gebacken

Neue Apfelkuchen

Mitmachen!

10 Prozent Rabatt für Ihren Einkauf

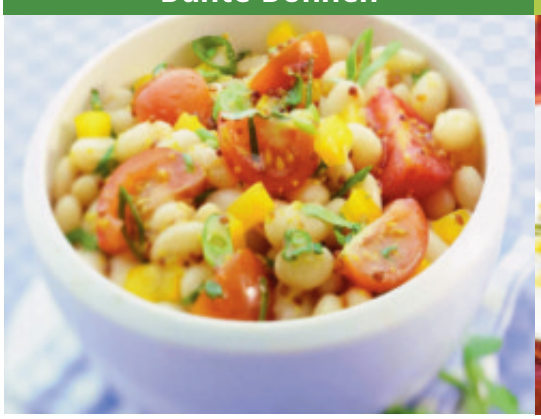
Jetzt ganz frisch

Kartoffeln für Pfanne, Topf und Ofen

09

4 198097 403500

Fitmacher in der Küche
Bunte Bohnen



Wir gehen aufs Ganze
Gerichte mit vollem Korn



Da steckt was drin
Salate, die satt machen



Hier ist der Bär los!



Ab sofort im Zeitschriftenhandel oder direkt unter www.teddymagazin.de Telefon: 07 11/52 06-306

Vorwort



Besondere Tage

Liebe Leserinnen und Leser,

am **1. Oktober 2007 ist Welt-Vegetariertag**. Das war für uns der Anlass, Ihnen bereits in diesem Heft auf **Seite 52** eine **besondere Aktion** anzukündigen: Fünf Onlineshops für vegetarische Lebensmittel geben Ihnen in den ersten zwei Oktoberwochen zehn Prozent Rabatt auf das ganze Sortiment. Da lohnt sich der Einkauf. Dass es sich ohnehin lohnt, auf Fleisch zu verzichten, wissen Sie sowieso und erfahren Sie auch noch mal in diesem Heft. Wir nennen **die zehn besten Gründe**, warum es einfach prima ist, **vegetarisch zu leben**.

Bei dieser Gelegenheit will ich Sie schon heute auf DAS vegetarische Großereignis im kommenden Jahr aufmerksam machen. Denn vom 27. Juli bis 2. August 2008 findet in Dresden der Welt-Vegetarier-Kongress statt. Hierzu ist jeder eingeladen, vor allem um ähnlich gesinnte Menschen aus der ganzen Welt zu treffen. Anmeldungen und weitere Infos unter www.vebu.de.

Bei **Migräne** kann man schon fast von einer Volkskrankheit sprechen, so viele Menschen sind davon betroffen. Doch kann man auch eine ganze Menge gegen das Pochen im Kopf tun. Wir haben mit dem Chefarzt einer Fachklinik gesprochen und stellen ab **Seite 36** die **zehn besten Regeln für weniger Schmerz** vor.

Kulinarisch geht es in diesem Heft spätsommerlich zu. Die frisch geernteten **Kartoffeln** verarbeiten wir ab **Seite 28** zu herzhaften Gerichten. Außerdem zeigen wir die Grundrezepte für Kartoffelbrei, -puffer & Co. zum einfachen Selbermachen.
Ab **Seite 18** setzen wir aufs Ganze und präsentieren kernige **Rezepte mit dem vollen Korn**. Dabei wandern auch seltene Körnchen wie Amaranth oder Quinoa in den Topf.
Bissfest sind auch die tollen **Variationen mit Bohnenkernen ab Seite 40**. Die eiweißreichen Hülsenfrüchte machen sich wunderbar in deftigen Suppen oder geben mit würzigen Begleitern in Hauptgerichten den Ton an.
Haben Sie Lust auf einen neuen **Apfelkuchen**? Dann blättern Sie auf **Seite 56**! Dort finden Sie drei neue Ideen für das beliebte Obst.

Das gesamte Vegetarisch-fit!-Team wünscht Ihnen allen einen sonnig-warmen Spätsommer.

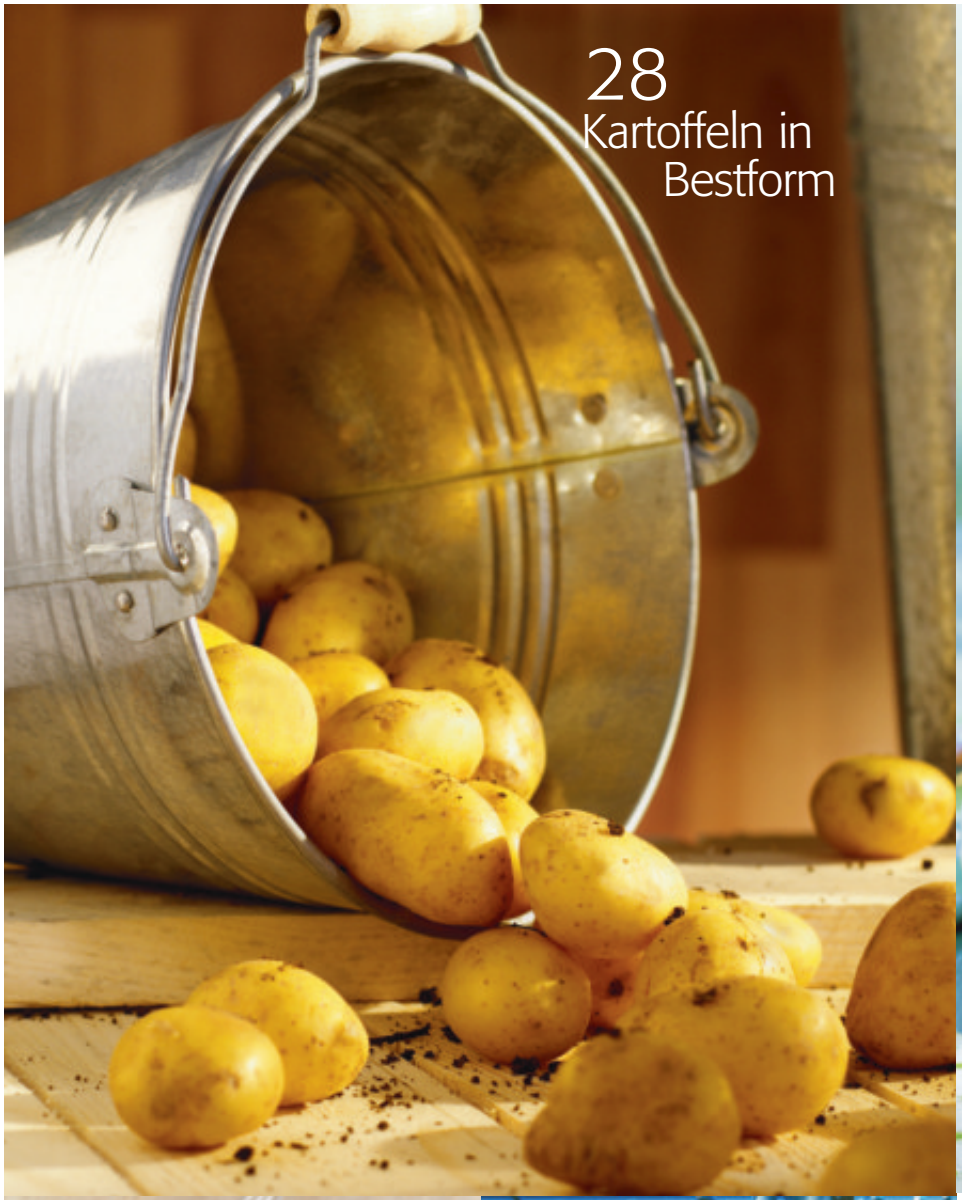
Herzlichst Ihre

Meike Rörner

Anzeige

Schoenenberger
BALANCE
Natur • Gesundheit • Geschmack
Entschlackung
Fördert die Ausscheidung
Mit Frischpflanzensäften aus
• Brennnessel
• Löwenzahn
+ wohlschmeckende Fruchtsäften
*In **Schoenenberger Balance Entschlackung** verbindet sich der süße Geschmackseindruck der Brennnessel mit der milden Bitterkeit des Löwenzahns, dem satten Rot der Aroniabeeren und anderen aromatischen Früchten zu einer angenehmen, die Ausscheidung fördernden Mischung.*
Für Ihr Wohlbefinden!
Ihre
Christine Neubauer


bio
DE-003-Öko-Kontrollstelle
Erhältlich in allen Reformwaren- und vielen Gesundheits-Fachgeschäften.
Naturreine Pflanzensäfte
Volles Wirkspektrum • Frisch gepresst
Ohne Alkohol • Ohne Konservierungsstoffe
www.schoenenberger.com



28
Kartoffeln in Bestform



18
Köstliches Getreide



10
Skandinavisches Menü



38
Lebenselixier Wasser

52
10 Gründe, fleischlos zu leben







Vegetarisch fit!
September 2007

Inhalt

Essen und Genießen

10 Menü des Monats
Nordische Spezialitäten – so genießt man in Skandinavien

18 Reine Ährensache
Hier gehen wir aufs Ganze – mit Rezepten für das volle Korn

28 Wandelbarer Klassiker
Originelle Kartoffelrezepte für jeden Geschmack · So gelingen Bratkartoffeln, Kartoffelbrei & Co.

40 Raus aus der Hülse!
Leckere Gerichte mit bunten Bohnenkernen

48 Salate zum Sattessen
Viel mehr als grüne Blättchen: Variationen mit Nudeln, Kartoffeln und Reis

56 Süßer Spätsommer
Neue Rezepte für Apfelkuchen

Gesundheit und Ernährung

36 Migräne – Folter im Kopf
10 Regeln für weniger Schmerz · Expertenrat von Dr. med. Jan Brand, Chefarzt der Migräne-Klinik Königstein

38 Wasser – Quell des Lebens
Darum ist Wasser so wichtig für Körper und Geist

44 Verlockende Fruchtschnitten
Gesunde Snacks mit Banane, Ingwer & Co.

Aktuell

58 Kolumne: Die Welt der Zwerge
Marianne Weno über die Risiken der Nanotechnologie

Extra

52 10 Gründe, fleischlos zu leben
Bewusster leben ohne Fleisch · Große Leseraktion „Sparen mit Vegetarisch fit!“: 10-Prozent-Rabatte bei Onlineshops

Rubriken

6 Tipps & Trends

9 Gutes in der Küche
Pinienkerne – mediterrane Schätze

14 News
Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.

16 Marktfrisch
Kürbisse – echte Pfundskerle

26 Küchennews

34 Küchenbasics
Auflaufformen – Qualität für den Ofen

35 Impressum

39 Gewinnspiel: Profi-Dörrgeräte von Stöckli zu gewinnen

47 Wellness & Kosmetik

54 Leserforum

60 Buchtipps

62 Tierseite: Kaum bekannt – Masthaltung von Kaninchen

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis


Foto: DAK

Sport macht schlank

Weniger Appetit durch Sport

Sport direkt nach dem Essen zügelt den Appetit. Das ergab eine im „Journal of Endocrinology“ veröffentlichte Studie. Untersuchungen an mehreren Studienteilnehmern zeigten, dass körperliche Betätigung die Menge appetithemmender Botenstoffe im Blut steigert. Die Hälfte der Testpersonen absolvierte nach dem Frühstück für eine Stunde Übungen, die anderen blieben ruhig sitzen. Bei der darauf folgenden Mahlzeit verspürten die Sporttreibenden geringeren Appetit und aßen deutlich weniger. Zwar verzehrten sie beim nächsten Essen mehr, doch die Kalorienbilanz war dank des erhöhten Energieverbrauchs trotzdem positiv. Damit widerlegten die Wissenschaftler die Befürchtung, der günstige Effekt des Sports werde dadurch aufgehoben, dass danach mehr gegessen werde.

Graue Zellen wollen trainiert sein

Gehirnjogging macht geistig fit


Foto: DAK

Wer seine grauen Zellen nicht auf Trab hält, baut geistig ab. Dies zeigten Untersuchungen an psychisch kaum geforderten Reha-Patienten. Sie verloren nach nur fünf Tagen rund fünf IQ-Punkte, nach drei Wochen 20. „Zum Vergleich: Eine Differenz von 15 IQ-Punkten findet man etwa zwischen Unistudenten und der Normalbevölkerung“, so Gedächtnisexperte Dr. Siegfried Lehrl. Gehirnjogging kann jedoch davor schützen. Dafür entwickelte Lehrl das „Mentale Aktivierungstraining“. Es besteht aus einfachen Wort- und Zahlenspielen, dauert nur zehn Minuten und sollte zweimal täglich ausgeführt werden. Durch das Training werde die geistige Leistungsfähigkeit deutlich gesteigert – in 14 Tagen um 13 bis 15 IQ-Punkte – so Lehrl. Auch helfe es dabei, den Alltag besser zu bewältigen. Außerdem mache es kommunikativer und empfänglicher für die Umgebung. Ebenfalls gut fürs Hirn seien gesunde Ernährung, Bewegung beim Lernen und Denkspiele wie Sudoku. *Mehr zum Thema erfahren Sie unter www.netdoktor.de.*

Peta vergibt Progress Awards



Auszeichnung für „tierischen Fortschritt“

Die Tierrechtsorganisation Peta-Deutschland e.V. verlieh in diesem Jahr zum ersten Mal die deutschen Progress Awards, die Auszeichnung für „tierischen“ Fortschritt in Wirtschaft und Kultur. „Die Verleihung der Awards hilft Konsumenten neue vegane Gerichte, tierfreundliche Mode und tierversuchsfreie Produkte zu entdecken. Sie helfen auch Bewusstsein für die Bedürfnisse von Tieren zu schaffen und propagieren Respekt und Mitgefühl für Tiere“, so Harald Ullmann von PETA. Die Auszeichnungen wurden an 15 Unternehmen vergeben, darunter auch an Dr. Baumann Cosmetic in der Kategorie „Tierfreundlichste Kosmetikmarke“. Ritter Sport wurde mit vier verschiedenen milchfreien Schokoladensorten als „Beste vegane Schokolade“ ausgezeichnet und die veganbasics GmbH als ‚Bester Online-Versand‘. Weitere Kategorien sind „Tierfreundlichstes Restaurant“, „Tierfreundlichstes Theaterstück“ „Bestes tierfreies Milchprodukt“ und viele andere. *Alle Sieger-Firmen können unter www.peta.de eingesehen werden.*



Risiko für Frauen

Cola schädigt Knochen

Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Cola die Knochendichte bei Frauen senkt. Frauen, die täglich Cola tranken, hatten eine drei- bis fünf Prozent geringere Knochendichte als jene, die das Getränk nur einmal monatlich zu sich nahmen. Untersuchungen zeigten, dass besonders Hüft- und Oberschenkelhalsknochen davon betroffen waren, während die Wirbelsäule verschont blieb. Dabei spielte es kaum eine Rolle, ob die Cola Koffein enthielt oder nicht. Irrelevant war auch, ob es sich um Diätcola handelte. Über die Ursache sind sich die Forscher noch uneins: Einige vermuten, dass typische Inhaltsstoffe wie Koffein, Phosphorsäure oder Colaextrakt dafür verantwortlich sind. Erstaunlicherweise habe das Getränk keinerlei Einfluss auf die Knochenstabilität von Männern. Zudem würden andere Erfrischungsgetränke die Knochendichte nicht beeinträchtigen.

Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Steve Lee/Peta

Champignon-Filets mit Avocado-Creme

Für 7 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 3 Std. Backzeit
Pro Portion: ca. 302 kcal/ 1292 kJ, 7 g EW, 19 g F, 22 g KH, 8 g Ballaststt.

Champignonfilets
7 Riesenchampignons
etwas Olivenöl
12 Knoblauchzehen
Cajun-Paste
1 1/2 EL geräucherte Paprika
je 1 EL Paprikapulver, Zwiebelpulver, schwarzer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
2 EL Meersalz
2 EL Knoblauchpulver
1 EL getrocknete Oreganoblätter
1 EL getrockneter Thymian

Avocado-Creme
2 reife Avocados, geschält und entkernt
1/4 Tasse vegane Mayonnaise (versuchen Sie Vegenaise)
Saft von 2 Limetten
Salz und Pfeffer
Yambohnen-Orangensalat
3 Orangen
1 gelbe Paprika
2 EL Agavensirup
2 EL frischer Zitronensaft
2 Tassen geschälte und klein geschnittene Yambohnen

1. Backofen auf 75 °C (Umluft 55 °C) vorheizen. Pilze putzen, in eine ofenfeste Pfanne geben und mit Olivenöl übergießen. Knoblauch abziehen und zugeben. Im Backofen ca. 3 Std. garen.
2. Inzwischen Zutaten für die Cajun-Paste in einer Schüssel mischen. Pilze aus dem Ofen und aus dem Öl nehmen. Trockentupfen. Schräg in 6 mm dicke Filets schneiden. Mit Paste einreiben und im Backofen grillen, bis sie durchgewärmt sind.
3. Für die Avocado-Creme Avocados halbieren, entkernen, schälen und klein schneiden. Fruchtfleisch mit übrigen Zutaten im Mixer zu einer Creme verarbeiten
4. Orangen schälen und filetieren. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Agavensirup und Zitronensaft mit Schneebesen verrühren. Beiseite stellen. Restliche Zutaten in einer Schüssel mischen. Agavendressing zufügen und unterheben. Champignonfilets mit Avocado-Creme garnieren und auf Yambohnen-Orangensalat angerichtet servieren.

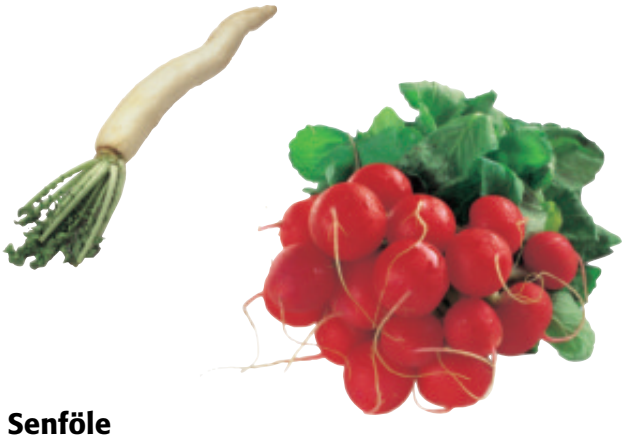
Tipp
Verwenden Sie zum Abmessen der Zutaten eine Tasse mit 250 ml Volumen.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

Anzeige







Senföle

Schutz vor Blasenkrebs

Rettich, Radieschen & Co. schützen möglicherweise vor Blasenkrebs. Verantwortlich seien die in den Gemüsen enthaltenen Isothiocyanate (ITC), auch Senföle genannt. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg. Sie befragten 700 an Blasenkrebs erkrankte Patienten und dieselbe Anzahl Gesunder zu ihren Essgewohnheiten des letzten Jahres. Auf dieser Grundlage berechneten die Forscher, wie viel ITC die Personen täglich zu sich genommen hatten. Es zeigte sich, dass Blasenkrebs-Kranke im Vergleich weniger Senfölreiche Lebensmittel verzehrt hatten. Hoher Konsum zog dagegen ein 30 Prozent geringeres Erkrankungsrisiko nach sich. Der Effekt zeigte sich besonders deutlich bei über 64-Jährigen, Männern und Rauchern. Senföle befinden sich auch in Brokkoli, Kohlrabi, Weiß- und Rotkohl.

DER VEBU INFORMIERT

Noch Plätze frei

Wer sich beeilt, kann noch einen der letzten Plätze für die Praxisseminare „Vegan leben – praktisch" ergattern. Dazu lädt der Vebu am 15. September in Hamburg und am 27. Oktober in München (jeweils 12 bis 17 Uhr) ein. Besonders die gesundheitlichen Aspekte einer veganen Ernährung werden dort erörtert. Interessierte können zudem neue Produkte testen, Kontakte knüpfen und sich über Bezugsquellen, Rezepte sowie Bücher und Internetseiten informieren. Den Teilnehmern wird daneben ein sozialwissenschaftlicher Überblick über vegan lebende Menschen in Deutschland geboten. Auch fürs leibliche Wohl ist gesorgt: köstliche vegane Snacks stehen für den kleinen Hunger bereit. Die Seminarleiter sind Angela Grube (Autorin des Buches „Vegane Lebensstile") und Biane Ronken. Infos, Preise und Anmeldung: Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU), Blumenstr.3, 30159 Hannover

VEBU: Tel.: 0 5 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)
www.vebu.de

Neue Erkenntnisse über Thrombosen

Büroarbeit schadet, Gemüse schützt

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, hat ein hohes Thromboserisiko, so das Resultat einer Studie aus Neuseeland. Beim beengten Sitzen treten tiefe Beinvenenthrombosen sogar häufiger auf als bei Langstreckenflügen. Für Menschen mit Krampfadern sei das Risiko sogar um ein Vielfaches erhöht. Rettung naht in Form von Obst und Gemüse. Eine Langzeitstudie der University of Minnesota belegt, der Verzehr von vier Portionen am Tag senkt die Wahrscheinlichkeit für die Bildung von Blutgerinnseln um die Hälfte. Blutgerinnsel können Adern verschließen und zu Thrombosen führen. Laut Forschern seien Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B6 und Folsäure für den positiven Effekt verantwortlich. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem Walnüsse, Sojaöl, Walnussöl und Diätmargarine. Die Vitamine B6 und Folsäure stecken in grünem Blattgemüse, Brokkoli, Tomaten und Obst. *Weitere Infos unter www.venenliga.de.*


Foto: DAK


Foto: DAK

Schmerzmittel

Weniger ist mehr

Wenn ein leichter Kopfschmerz plagt, greifen viele Menschen allzu schnell zur helfenden Tablette. Schmerzexperte Dr. Jan-Peter Jansen rät jedoch zur Vorsicht im Umgang mit Schmerzmitteln. Die meisten in Deutschland frei verkäuflichen Analgetika sind nicht so ungefährlich, wie viele Menschen denken", warnt Jansen. Manche der Wirkstoffe können in höherer Dosis Herz und Leber schädigen und sogar die Blutgerinnung hemmen. Daher sei es besser, bei Bagatellschmerzen auf Medikamente zu verzichten. Außerdem empfiehlt Jansen, eine gewisse Höchstgrenze nicht zu überschreiten. Innerhalb eines Monats sollte man Schmerzmittel nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als zehnmal zu sich nehmen. Wer sich nicht daran hält, laufe Gefahr abhängig zu werden. Medikamentenmissbrauch könne auch dazu führen, dass das Schmerzmittel selbst zum Auslöser für Kopfweh wird, so Jansen. *Informationen zum Thema gibt es im Internet unter www.schmerzakademie.de oder www.forum-schmerz.de.*



FÜR SIE ENTDECKT

Gewürze entdecken und Gutes tun

Die Welt indischer Gewürze steckt in einer kleinen Schachtel: Masala Mahal. Dabei handelt es sich um eine Aluminium-Box, in der 19 verschiedene, einzeln verpackte Gewürze stecken. Dieses Unikat bietet die Möglichkeit, exotische Aromen kennenzulernen und auszuprobieren. Dazu gibt es eine Fibel mit der Beschreibung der einzelnen Gewürze sowie allerlei indische Rezepte. Außerdem werden von jeder verkauften Box zehn Prozent des Preises an die Hilfsorganisation „Ärzte für die Dritte Welt" gespendet. *Erhältlich unter www.gewuerzprojekte.de für 19,80 €.*



Pinienkerne

Edle „Nüsse"

Pinienkerne sind eine köstliche Knabberei und geben vielen Gerichten den letzten Pfiff. Darüber hinaus sind die edlen „Nüsse" prall voll mit wichtigen Nährstoffen.

Mediterrane Schätze

Pinienkerne bereichern schon seit langer Zeit den Speiseplan der mediterranen Küche. Bei den kleinen Rackern handelt es sich um die etwa zwei Zentimeter großen Samen der Pinie. Sie sitzen in den dicken, eiförmigen Zapfen. Zwischen Oktober und April klettern Erntearbeiter auf die bis zu 30 Meter hohen Bäume und schlagen die Zapfen von den Ästen. Die wertvollen Kerne werden anschließend in einer aufwendigen Prozedur aus den Zapfen gelöst und von ihrer harten Schale befreit. Pinienkerne haben einen feinen, mandelähnlichen bis leicht harzigen Geschmack, der sich besonders durch Rösten entfaltet. In der Mittelmeerküche sind die aromatischen Samen eine beliebte Zutat für Nudel- und Reisgerichte, Salate, Soßen und fürs Backen. Auch zum Knabbern sind die kleinen Leckerbissen geeignet.

Gesunde Leckerei

In den Winzlingen stecken viele interessante Nährstoffe. Für Vegetarier ist vor allem der hohe Eisengehalt bedeutsam. 100 Gramm Pinienkerne liefern neun Milligramm davon. Diese Menge deckt etwa die Hälfte des Tagesbedarfs einer Frau und den Gesamtbedarf eines Mannes. Außerdem sind sie reich an Phosphor, Kalzium und B-Vitaminen. Generell unterstützen die kostbaren Samen den Stoffwechsel, regen das Nervensystem an und fördern Blutbildung und Heilungsprozesse.



Penne mit Rucola und Pinienkernen

2 Personen, ca. 20 Min.



Foto: Bertolli

3 EL Pinienkerne · 400 g Nudeln, z. B. Penne Lisce · 1 Btl. milde Pastasoße, z.B. von Bertolli · 100 g Rucola

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten.
2. Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Pastasoße erhitzen. Rucola waschen, putzen, trockenschleudern und grob hacken.
3. Nudeln auf Teller verteilen und Soße darüber geben. Mit Rucola und Pinienkernen bestreuen und servieren.

Küchenpraxis

Einkaufen: Greifen Sie lieber zu Bio-Ware! Die ist zwar etwas teurer, garantiert aber hohe Qualität. Hochwertige Mittelmeerpinienkerne haben zylindrische Form und sind komplett weiß. Asiatische Samen sind dreieckig und besitzen eine dunkle Spitze. Aus Asien stammende Samen sind weniger aromatisch, wesentlich fettiger und enthalten nicht so viele wichtige Nährstoffe.
Lagern: Pinienkerne werden wegen ihres hohen Fettanteils sehr schnell ranzig. Sie sollten sie deshalb kühl und trocken lagern und schnell verbrauchen!
Zubereiten: Intensiver schmecken Pinienkerne angeröstet. Geben Sie dafür die Kerne in eine beschichtete Pfanne ohne Fett und bräunen Sie sie bei mäßiger Hitze leicht! Lecker sind sie zu Pasta- oder Reisgerichten und zu Salaten.

Info

Zedernusskerne

Wie die Pinie gehört auch die Zeder zur Familie der Kieferngewächse. Sie wird besonders wegen des kostbaren Öls geschätzt, das aus ihren Samen gewonnen wird. Es hat eine hohe Konzentration an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist sehr vitamin- und mineralstoffreich. Seine allgemein stimulierende Wirkung erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Zedernusskerne gibt es im Reformhaus von neuform.

Grüße aus dem Norden







Skandinavien ist für seine unberührte Natur und die gastfreundlichen Menschen bekannt. Und im Land der Elche und Fjorde gibt es auch allerlei leckeres und gesundes Vegetarisches zu entdecken. Vielleicht liegt das daran, dass hier die Menschen mit der Natur noch im Einklang leben. Nordische Klassiker präsentieren deshalb unsere Spitzenköche in diesem Monat.



Alle Fotos: T. Pfriem; Geschirr: Ritzenhoff & Brecker; Serviette und Holzplatte: Sagaform

Vorspeise

Smørrebrød mit marinierten Pilzen und Kotijuusto

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 Min. + 1 Tag Ziehzeit
Pro Portion: ca. 195 kcal/ 820 kJ, 8 g EW, 3 g F, 30 g KH, 8 g Ballaststst.

Kotijuusto
3 l Milch
1 l Buttermilch
3 Eier
Salz
Marinierte Pilze
400 g geputzte Pilze (Austernpilze, Kräutersaitlinge, Stockschwämmchen o. Ä.)
1 l Gemüsebrühe
400 ml Kräuteressig
2 EL Zucker od. Honig je nach Geschmack
Lorbeerblätter
kleines Bd. Thymian
1 Zweig Rosmarin
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Senfkörner
1 TL Salz
Smørrebrød
6 Scheiben dunkles Vollkornbrot
4 Blätter Kopfsalat
1 Schale Brunnenkresse

1. Einen Tag zuvor den Kotijuusto und die Pilze vorbereiten. Für den Kotijuusto Milch zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Eier und Buttermilch miteinander verrühren, in die heiße Milch geben und gut verrühren. Abkühlen lassen. Oben abgesetzte Molke entfernen. Haarsieb mit einem sauberen Tuch auslegen und den unten abgesetzten „Käse" schichtweise in das Tuch geben. Zwischen den Schichten immer leicht salzen. Tuch oben zusammenschlagen und leicht beschweren. Das ganze an einem kühlen Ort mind. 8 Std. stehen lassen.

2. Für die Pilze Gemüsebrühe mit restlichen Zutaten aufkochen. Pilze putzen und zur Brühe geben. Vom Herd nehmen und langsam abkühlen lassen. Am besten einen Tag durchziehen lassen.

3. Für das Smørrebrød Brotscheiben und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Salat waschen. Vier Brotscheiben mit Kotijuusto bestreichen und mit Salatblättern und Pilzen belegen. Jeweils zwei belegte Scheiben übereinander legen und darauf eine Scheibe als Deckel setzen. Die Smørrebrød nun diagonal halbieren. Je ein Smørrebrød mit restlichen Salatblättern und Pilzen angerichtet servieren. Restlichen Frischkäse nach Bedarf weiterverwenden.

Info
Kotijuusto ist ein finnischer Frischkäse, der etwa einen Tag vor dem Verzehr selbst hergestellt wird.



Hauptspeise

Rote-Bete-Kartoffelauflauf

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 45-50 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 403 kcal/ 1689 kJ, 6 g EW, 30 g F, 23 g KH, 5 g Ballaststf.

300 g Rote Bete
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
20 g Margarine
500 ml fettreduzierte Sahne
Salz, Muskat, Pfeffer, Rosmarin

1. Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Für den Auflauf Rote Bete schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
2. Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf in zerlassener Margarine glasig dünsten. Rote Bete und Kartoffeln dazugeben, mit Sahne auffüllen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Rosmarin würzen und alles in eine gefettete Auflaufform geben. Im Backofen ca. 45-50 Min. backen.

Tipp
Ziehen Sie sich Haushalts-Handschuhe an, dann verfärben Ihre Hände beim Zubereiten der Roten Bete nicht.



Rote Bete – gesunde Knolle
Rote Bete ist bei den Skandinaviern sehr beliebt. Für Vegetarier besonders interessant: In ihr steckt reichlich Eisen. Zudem ist Rote Bete ein exzellenter Kaliumlieferant. Daneben fördern die enthaltenen Bioflavone die Durchblutung und reinigen das Blut. Auch ihre Blätter eignen sich zum Verzehr. Sie schmecken ähnlich wie Spinat.

Dazu passt

Lecker zum Auflauf schmeckt ein Kapern-Dip. Dazu **40 g Kapern** mit **1 klein geschnittenen Bd. Dill, 200 g Crème fraîche** und **1 TL mittelscharfen Senf** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.





Dessert

Mandelpudding mit Rosmarin und Preiselbeeren

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 20-30 Min. Kühlzeit
Pro Portion: ca. 315 kcal/ 1319 kJ, 10 g EW, 16 g F, 29 g KH, 5 g Ballaststst.

500 ml Milch
2 Rosmarinzweige
50 g gemahlene Mandeln
3 EL Honig
2 Eigelb
50 g Kartoffelstärke
200 g Preiselbeeren aus dem Glas
2 EL Mandelblättchen

1. 3 EL Milch mit Stärke verrühren. Restliche Milch zusammen mit 1 Rosmarinzweig und Mandeln zum Kochen bringen und vom Herd nehmen. Rosmarin aus der Milch nehmen. Angerührte Stärke in die heiße Milch rühren, wieder auf die heiße Herdplatte setzen, kurz aufkochen lassen und wieder vom Herd nehmen. Mit Honig süßen. Eigelbe verquirlen und unter den Pudding ziehen. Pudding in Schälchen abfüllen und abkühlen lassen.
2. Pudding stürzen, in kleine Portionen teilen, mit Preiselbeeren angerichtet und mit Mandelblättchen und Rosmarinzweig garniert servieren.

Tipp
Für sturzfähigen Pudding statt Stärke die entsprechende Menge Agar-Agar verwenden.

Preiselbeeren – vitale Perlen
Die Beeren des Nordens sind in der skandinavischen Küche weithin geschätzte und beliebte Früchte. Wegen ihres herb-sauren Geschmacks kommen sie als Kompott oder Fruchtaufstrich auf den Tisch. Preiselbeeren stärken aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes das Immunsystem. Zudem können sie vor Harnwegsinfektionen schützen und Bakterien daran hindern, sich an Zellen des Blasentrakts anzuheften.



Campus Culinarius – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinarius mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinarius verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.
Kontakt: Campus-Culinarius Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinarius.de



NEU im Naturkostladen



Allerlei Soja

Das neue Bio-Tofu-Sortiment von Provamel ist eine Bereicherung für jede Küche. Es reicht von „Tofu-Bratlingen“ über „Tofu-Gehacktes“ bis hin zu „Tofu-Sticks“ und „Tofu-Streifen“. Auch das klassische Original „Tofu“ darf als Grundlage für viele Gerichte nicht fehlen. Außerdem hat Provamel für ein kleines Extra gesorgt: In jeder Verpackung befindet sich ein leckeres Rezept zum Nachkochen. *Produkte erhältlich ab 1,59 €.*

Reis zum Knabbern



Neu im Sortiment von Rapunzel sind knusprig-zarte Reis-Chips. Sie sind schonend gebacken und nicht frittiert und haben dadurch einen geringeren Fettgehalt als normale Chips. Die leckere Knabberei gibt's mit angenehmer Schärfe als „Chili mild“, mit dem Aroma von Sojasoße als „Tamari“ und als würziges „Original“. *105-g-Packung für 2,69 €.*

Beerenhunger



Mit dem neuen „Dinkel Müsli Beerenzart“ bringt Bauckhof Abwechslung auf den Frühstückstisch. Die Kreation aus zarten Dinkelflocken und knusprigen Dinkelflakes bekommt ihre leckere, herb-süße Note durch getrocknete Heidelbeeren, Brombeeren und Himbeeren. Das Müsli schmeckt mit Milch, Joghurt oder Saft und eignet sich auch prima zum Backen. *425-g-Packung für 3,99 €.*

NEU im Reformhaus

Volle Frucht



Die Kelterei Donath serviert jetzt unter der neuen Bio-Marke „Dona Vita“ vier nährstoffreiche Vollfruchtsäfte. Sie enthalten alle zum Verzehr geeigneten Bestandteile der Frucht wie Fruchtfleisch, Saft, Samenkerne und Schale. Schonendes Vermahlen garantiert, dass viele wertvolle Inhaltstoffe erhalten bleiben. Die beiden Sorten „Sanddorn“ und „Sanddorn ACE“ sind reich an natürlichen Antioxidanzien. „Cranberry pur“ und „Granatapfel pur“ enthalten viele bioaktive Pflanzenstoffe. Alle Säfte schmecken pur oder eingerührt in Saft, Milch, Müsli oder Joghurt. *500-g-Flasche „Sanddorn“ und „Sanddorn ACE“ für 7,99 €, „Granatapfel pur“ und „Cranberry pur“ für 8,99 €.*



Gesund und würzig

Die neuen kaltgepressten „Bio-Omega-Öle“ aus der Teutoburger Ölmühle liefern nicht nur wertvolle Omega-Fettsäuren, sondern bringen zusätzlich den Geschmack gebratener Kräuter mit. Zur Auswahl stehen die Sorten „Bärlauch“, „Mediterranee“ und „Tomate-Oregano“. Die Öle eignen sich sowohl für Salatdressings als auch zum Braten, Dünsten und Kochen. *250-ml-Flasche für 3,79 €.*



Auf Sojabasis

Von Tartex gibt es jetzt eine pflanzliche Alternative zu Majonäse und Remoulade: „Sojadress“ in Bioqualität. Die cremige Zubereitung auf Sojabasis gibt es in zwei Geschmacksrichtungen. „Pur“ besticht durch 50 Prozent weniger Fett als Majonäse und lässt sich für Salate, Dips oder als Brotaufstrich verwenden. Die Sorte „mit Kräutern“ hat 37 Prozent weniger Fett als Remoulade und schmeckt zu Salaten, Ofenkartoffeln oder kalten Platten. *180-ml-Glas für 1,99 €.*

NEU in Supermarkt & Co.



Bunt & gesund

Das neue Tiefkühl-Sortiment „vivactiv" von Iglo wartet mit vier bunten Gemüsemischungen im Vorratsbeutel auf. Neben klassischem Garten- und Königs-Gemüse gibt es „Balkan-Gemüse", einen Mix mit Mais, Bohnen und Paprika und „Asia-Gemüse" mit Bambussprossen, Mu-Err-Pilzen und Zuckerschoten. Alle Sorten lassen sich unkompliziert zubereiten und sind sogar für die vegane Ernährung geeignet. *700-g-Beutel für 1,79* €.



Erfrischend fruchtig

Viel Frucht und wenig Zucker – damit trumpft „BelFruit" von Zentis zum Frühstück auf. In jedem Gläschen Aufstrich stecken satte 75 Prozent Frucht, und das schmeckt man auch. Mit seinem fruchtig-frischen Aroma, seiner dezenten Süße und den leckeren Fruchtstückchen ist „BelFruit" nicht nur köstlich auf dem Brötchen. Der Fruchtaufstrich eignet sich auch prima zum Verfeinern von Joghurt oder einfach pur zum Löffeln. Es gibt ihn in sechs verschiedenen Sorten: Erdbeere, Aprikose, Schwarzkirsche und Waldfrüchte sowie Pfirsich-Melba und Kiwi. *320-g-Glas für 1,69* €.

Gut dosiert



Breitsamer verleiht Honig jetzt ein neues Kleid. Denn ab sofort gibt es den naturbelassenen Akazienhonig in einzelnen Sticks, wie man sie bisher nur von Zucker kannte. Die „HonigZwerge" enthalten eine Honigportion von acht Gramm und sind wie gemacht für den neuesten Trend aus Italien: Espresso gesüßt mit Honig. *22x8-g-Packung für 3,99* €.

Anzeige

granoVita

Die fruchtigen Energiespender



✔ aus ungeschwefelten Früchten
✔ gesüßt mit Honig und Apfelsüße
✔ milch- und eifrei

Wir möchten, dass Sie gut beraten werden.
Deshalb gibt es granoVita Produkte nur
exklusiv im Reformwaren-Fachgeschäft.

Kürbisse

Echte Pfundskerle

Zugegeben, es bedarf etwas Mühe, die harte Schale der Kürbisse zu knacken. Doch es lohnt sich, schließlich findet man darunter tolle Kameraden. Ob braten, kochen oder backen, die geduldigen Riesen machen alles mit. Und auch auf ihren guten Geschmack ist immer Verlass.



Foto: T. Pfriem

Kürbisse gehören zu den ältesten Kultur- und Nutzpflanzen der Erde. Schon vor 9.000 Jahren bauten die Ureinwohner Mexikos sie an. Nach Europa kamen die Riesengewächse erst vor rund 500 Jahren durch Christoph Kolumbus.

Familienverhältnisse

Kürbisse gehören genau wie Melone und Gurke zur Familie der Kürbisgewächse. Botanisch gesehen sind alle drei Vertreter zwar Beeren, werden aber trotzdem meistens zu den Gemüsen gezählt.

Sortenvielfalt

Es gibt etwa 800 verschiedene Kürbissorten in den unterschiedlichsten Farben und Formen. Sie lassen sich entweder in Sorten unterteilen oder ihrem Erntezeitpunkt nach zuordnen. Im September beginnt die Zeit der Winterkürbisse wie Hokkaido, Butternut oder Riesenkürbis. Sie haben sehr aromatisches Fruchtfleisch, aber – bis auf den Hokkaido – eine ungenießbare, harte Schale. Die Kerne sind essbar, werden aber üblicherweise nicht mitverwendet. Sommerkürbisse besitzen eine weiche, essbare Schale, dünne Kerne und zartes, weniger aromatisches Fleisch. Zu den Vertretern dieser Gruppe gehören Zucchinis, Patissons und Rondinis.

Gigant gegen Krebs

Kürbisse sind äußerst gesund. Besonders orangerote Sorten sind prall voll mit Beta-Karotin. Der sekundäre Pflanzenstoff wehrt als Antioxidanz freie Radikale ab und kann so vor Krebs schützen. Außerdem ist er die Vorstufe von Vitamin A und damit verantwortlich für gute Sehkraft. Neben Beta-Karotin enthält das Kürbisfleisch viel gesundes Kalium und zellschützendes Vitamin E.

Info

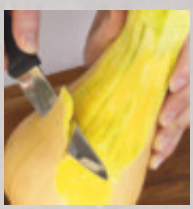
Knabbern Sie öfters mal Kürbiskerne! Ein Biochemiker hat errechnet, dass die leckeren Kerne 14.470 mal gesünder sind als Schokoriegel. Dafür sorgen ungesättigte Fettsäuren und reichlich Vitamine und Spurenelemente.

Küchenpraxis

Einkaufen: Beim Kauf sollten Kürbisse eine unversehrte Schale haben und noch ein Stückchen Stiel besitzen. Reif sind Kürbisse, wenn sie beim Draufklopfen hohl klingen. Wer keinen ganzen Kürbis kaufen möchte, bekommt mittlerweile fast überall angeschnittene Stücke.
Lagern: An einem kühlen, trockenen Ort lassen sich Kürbisse mehrere Monate aufbewahren. Angeschnittene Stücke halten sich mit Frischhaltefolie umwickelt im Kühlschrank drei bis vier Tage.
Verwenden: Kürbisse sind sehr vielseitig verwendbar. Sie lassen sich roh verzehren, braten, grillen, dünsten, gratinieren, kochen oder einlegen. Sie schmecken pikant gewürzt mit Ingwer, Chili, Knoblauch, Zwiebeln und Essig oder in süßer Kombination mit Zimt, Muskat, Wein, Likör und Früchten.

Step-by-Step

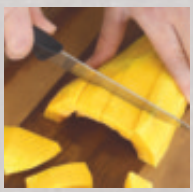
Kürbis richtig vorbereiten



1. Schale mit einem scharfen Messer abschneiden. Große Kürbisse vorher in handlichere Stücke teilen



2. Mit einem scharfkantigen Löffel oder einem Eisportionierer Kerne und faseriges Inneres entfernen



3. Kürbisfleisch je nach Weiterverwendung würfeln, in Spalten schneiden oder raspeln

Kochen mit Kürbis

Rezepte für 4 Personen

Würzige Kürbissuppe

600 g Butternut-Kürbisfleisch würfeln.**1 große Zwiebel** abziehen und hacken. **200 g Kartoffeln** schälen und klein schneiden. Alles in **2 EL Olivenöl** andünsten. Mit **1 l Gemüsebrühe** aufgießen, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Fein pürieren und erneut aufkochen lassen. Mit **100 g Crème fraîche, 3 EL mittelscharfem Senf** verfeinern und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Kürbis-Apfel-Auflauf

Backofen auf 200° (Umluft 180 °C) vorheizen. **4 Äpfel** schälen, entkernen und in Spalten schneiden. **500 g Kürbisfleisch** ebenfalls in Spalten schneiden. Mit den Äpfeln in eine Auflaufform schichten. **200 ml Sahne** mit **1 EL Honig, 1 EL Rosinen** und je **1 Prise Zimt und Muskat** verrühren. Über die Kürbis-Apfel-Mischung gießen. Mit **gehackten Walnüssen** bestreuen und ca. 45 Min. im Backofen backen.

Kürbis-Puffer mit Dip

400 g Kartoffeln schälen und mit **400 g Kürbisfleisch** grob raspeln. Mit **2 Eiern** und **75 g Mehl** verrühren. Mit **Salz, Pfeffer und Muskat** würzen. In einer Pfanne jeweils **1 TL Öl** erhitzen und darin nacheinander einzelne Puffer ausbacken. Warm halten. **1 Bd. Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Mit **150 g Crème fraîche** verrühren. Salzen und pfeffern und mit den Puffern angerichtet servieren.

Volles Korn

Garantiert **Ähren**sache

Bei Getreide machen wir keine halben Sachen, sondern gehen aufs Ganze. Denn das volle Korn ist das Beste, was die Ähre bietet. Es enthält alle Nähr- und Ballaststoffe und bietet knackig-gesunden Genuss. Machen Sie mit!

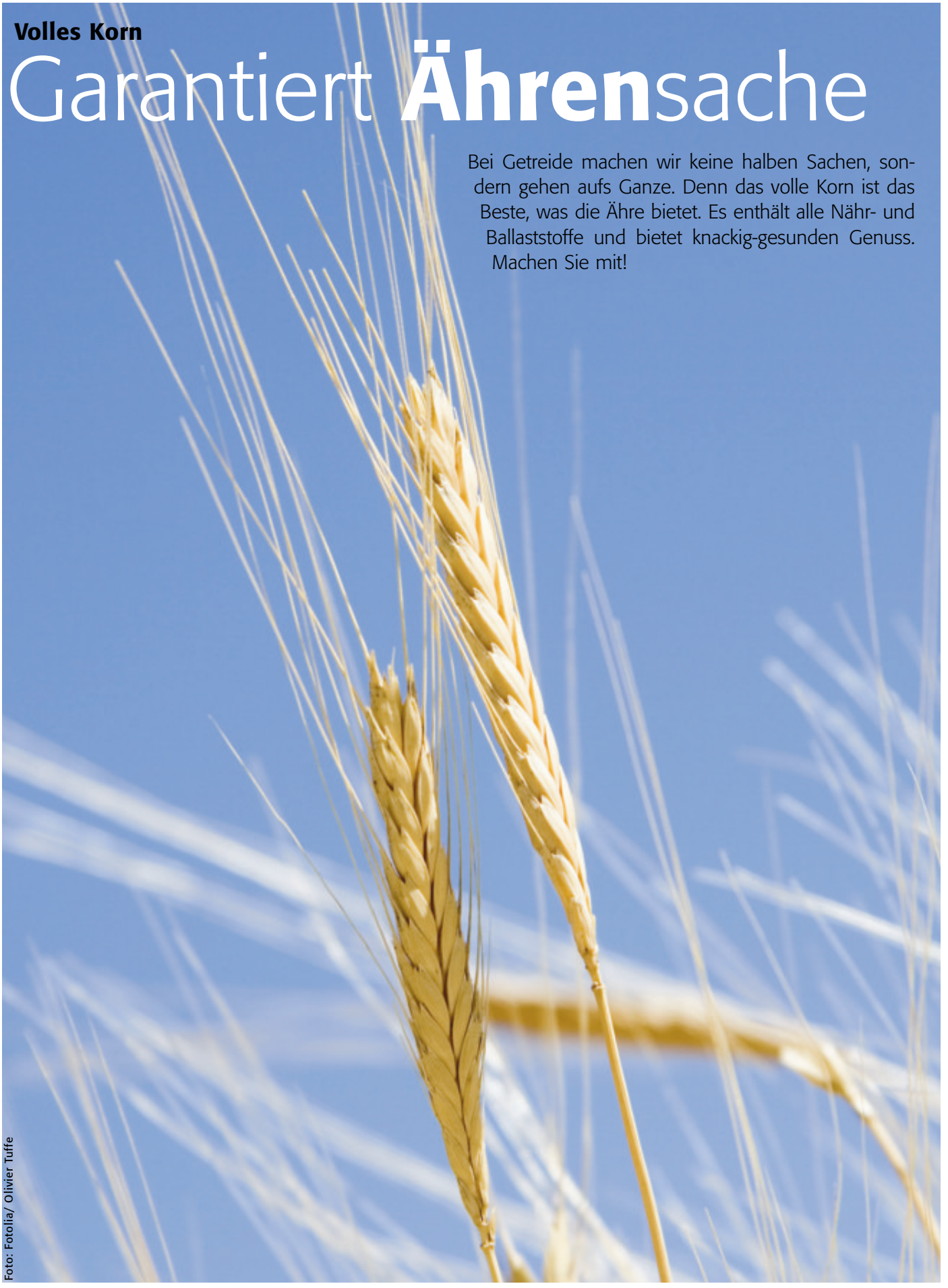


Foto: Fotolia/ Olivier Tuffe

Foto: ReformhausInformation



Bulgur-Lauch-Auflauf

Raffiniert

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 40 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 529 kcal/ 2215 kJ, 21 g EW, 26 g F, 47 g KH, 16 g Ballaststst.

200 g Bulgur, gibt's im Reformhaus
3 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
750 g Lauch
500 g Staudensellerie
150 ml Sahne
2 EL Curry
Meersalz
Muskat, gerieben
schwarzer Pfeffer
Hefewürze
2-3 Eier
Butter zum Ausfetten
300 g Sanoghurt (3,5 % Fett)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Stängel glatte Petersilie

1. Zuerst Bulgur, dann Sonnenblumenkerne ohne Fett kurz anrösten. Brühe aufkochen, Bulgur zufügen und bei geringer Energiezufuhr ca. 20 Min. aufquellen lassen.
2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauch und Staudensellerie putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Sahne mit Curry, Salz, Muskat, Pfeffer und Hefewürze mischen und mit Eiern verquirlen.
3. Feuerfeste Form ausfetten, Hälfte des Bulgurs hineingeben, Gemüse und Sonnenblumenkerne darauf verteilen und übrigen Bulgur darüber geben. Mit Curry-Ei-Sahne begießen. 35-40 Min. im Backofen garen.
4. Inzwischen Sanoghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie mischen und zum heißen Auflauf servieren.

Foto aus dem Buch „Neue Vollkornküche", Dorling-Kindersley-Verlag



Quinoa-Spinat-Salat mit gerösteten Pinienkernen

Edel

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Pro Portion: ca. 415 kcal/ 1737 kJ, 11 g EW, 24 g F, 35 g KH, 8 g Ballaststst.

180 g Quinoa
Saft von 1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Meersalz
100 g junger Spinat
100 g Feta
3 Lauchzwiebeln
100 g Kirschtomaten
3 EL frische Minze oder Basilikum
3 EL Pinienkerne

1. In einem Topf gut abgespülten Quinoa mit 475 ml Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 12 Min. köcheln lassen, bis das Getreide weich ist. Topf vom Herd ziehen und 5 Min. zugedeckt ziehen lassen.
2. Inzwischen Zitronensaft, Öl und Salz in einer Schüssel mischen. Das heiße Getreide zugeben und alles mit einer Gabel vermengen. Kühl stellen.
3. Spinat putzen und waschen, Feta zerkrümeln, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden, Tomaten waschen und vierteln.
4. Abgekühlten Quinoa mit Gemüse, Feta und Kräutern vermischen. Mit Salz abschmecken und mit Pinienkernen bestreut servieren.

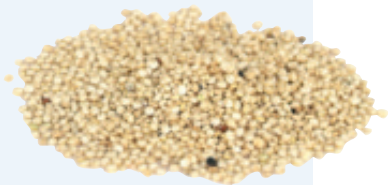



Foto: ReformhausInformation

Exotische Amaranth-Pfanne

Vegane Leckerei

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Pro Portion: ca. 492 kcal/ 2058 kJ, 8 g EW, 18 g F, 68 g KH, 16 g Ballaststt.

200 g Amaranth
ca. 1 l Gemüsebrühe aus Extrakt
150 g getrocknete Weinbeeren, gibt's im Reformhaus
50 g Mandelstifte
2 mittelgroße Zwiebeln
500 g Möhren
2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
1/2 TL Curry
1/2 TL Kurkuma
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Ceylon-Zimt
1 Stängel Zitronengras
Meersalz

1. Amaranth unter heißem Wasser abspülen und in 600 ml kochender Gemüsebrühe 40 Min. garen. Abtropfen lassen. Weinbeeren in wenig Wasser einweichen, Mandelstifte ohne Fett goldgelb anrösten.
2. Inzwischen Zwiebeln abziehen und fein hacken, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Beides in Öl andünsten, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt und in feine Röllchen geschnittenes Zitronengras zugeben. Kurz mitdünsten und mit einer Tasse Gemüsebrühe aus Extrakt ablöschen. Ca. 15 Min. garen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
3. Amaranth und abgetropfte Weinbeeren unter Gemüse mischen, mit etwas Meersalz abschmecken und mit Mandelstiften bestreut servieren.


Foto: Knorr

Morchel-Hirsotto

Ausgefallen

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 30 Min. Einweichzeit
Pro Portion: ca. 328 kcal/ 1370 kJ, 11 g EW, 11 g F, 41 g KH, 6 g Ballaststt.

10 g getrocknete Morcheln
1 TL Gemüsebrühe, z. B. von Knorr
3 Schalotten oder 1 Zwiebel
1/2 Topf Kerbel oder glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
125 g Hirse
20 g geriebener Parmesan
evtl. Salz, Pfeffer

1. Morcheln in 500 ml lauwarmem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Anschließend das Einweichwasser durch einen Kaffee- oder Teefilter in einen Topf gießen, aufkochen und Brühe zugeben. Morcheln in Ringe schneiden.
2. Schalotten oder Zwiebel abziehen und klein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten- oder Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Hirse und Morcheln zugeben und mit der Hälfte der Brühe aufgießen. Ohne Deckel ca. 25 Min. garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeben und Hirse immer wieder umrühren.
4. Sobald die Hirse gar ist, aber noch Biss hat, den Parmesan unterrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hirsotto vor dem Servieren mit Kräuterblättchen bestreuen.


Foto: Ebly

Weizen-Schafskäse-Pfanne

Mediterran

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 661 kcal/ 2775 kJ, 29 g EW, 37 g F, 54 g KH, 5 g Ballaststt.

125 g Weizen, z. B. Sonnenweizen von Ebly (= 1 Kochbeutel)
ca. 250 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
3-4 TL Basilikum-Pesto
200 g Schafskäse-Würfel

1. Sonnenweizen nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe garen.
2. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.
3. Paprikaschote, Zucchini und Zwiebel in einer Pfanne in erhitztem Öl andünsten und abgedeckt ca. 5-10 Min. garen. Gegarten Weizen hinzugeben, unterrühren und kurz miterhitzen. Mit Pesto abschmecken, mit Schafskäse-Würfeln bestreuen und nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Tipp
Mit etwas Thymian oder einigen Oliven erhält die Pfanne eine intensive mediterrane Note.


Foto aus dem Buch „Neue Vollkornküche", Dorling-Kindersley-Verlag

Gerste mit Lauch und Fenchel

Gelingt leicht

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Pro Portion: ca. 300 kcal/ 1256 kJ, 12 g EW, 8 g F, 47 g KH, 10 g Ballaststt.

2 Stangen Lauch
1 Fenchelknolle
1 EL Rapsöl
280 g Spelzgerste
1 l Gemüsebrühe
einige Safranfäden
25 g Parmesan, frisch gerieben
30 g Basilikum, gehackt
1 TL Thymian, fein gehackt
schwarzer Pfeffer
3 EL Pinienkerne, trocken angeröstet

1. Lauch und Fenchel putzen, waschen, Lauch in feine Streifen schneiden, Fenchel fein hacken. Öl erhitzen und Gemüse ca. 8 Min. darin dünsten, bis es weich ist.
2. Gerste, Brühe und Safran unterrühren und alles bei starker Hitze zum Kochen bringen. Gerste zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 55 Min. köcheln lassen, bis sie weich ist.
3. Käse, 2/3 des Basilikums sowie Thymian unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem übrigen Basilikum sowie den Pinienkernen bestreuen.





Foto aus dem Buch „Neue Vollkornküche", Dorling-Kindersley-Verlag

Dinkel-Pilaw mit Zitrone und Pistazien

Lecker zu Zucchinigemüse

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 70 Min.
Pro Portion: ca. 296 kcal/ 1237 kJ, 8 g EW, 13 g F, 32 g KH, 6 g Ballaststt.

1 EL Olivenöl
1 EL Margarine
2 Schalotten
180 g Dinkel
45 g Pistazienkerne, ungesalzen
400-500 ml Gemüsebrühe
4 EL frischer Orangensaft
Saft von 1 Zitrone
Meersalz, weißer Pfeffer

1. Öl und Margarine in einem großen Topf zerlassen. Schalotten abziehen, fein hacken und im heißen Fett etwa 2 Min. andünsten. Dinkel und die Hälfte der gehackten Pistazien zugeben und 1 Min. anbraten.

2. Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Orangen- und Zitronensaft zufügen und alles ca. 60 Min. köcheln lassen, bis der Dinkel weich ist, aber noch Biss hat. Topf vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt stehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den übrigen Pistazien garniert servieren.





Foto aus dem Buch „Neue Vollkornküche", Dorling-Kindersley-Verlag

Vollkorn-Pizza mit Spinat und Ziegenkäse

Schön für Gäste

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 60 Min. Teigruhe + 15 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 682 kcal/ 2856 kJ, 25 g EW, 22 g F, 86 g KH, 14 g Ballaststt.

1 P. Trockenhefe
550 g Vollkorn-Weizenmehl
Meersalz
200 g junge Spinatblätter
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
150 g weicher Ziegenkäse, zerkrümelt
2 EL Basilikum, gehackt
schwarzer Pfeffer

1. In einer Schüssel Mehl mit Hefe und Salz vermischen und mit 315 ml warmem Wasser sorgfältig zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem Tuch abgedeckt an einer warmen Stelle ca. 45 Min. gehen lassen.

2. Inzwischen Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Durchgepressten Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten, Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3. Backofen auf 240 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Backblech mit etwas Öl bestreichen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in Größe des Backblechs ausrollen und auf das Blech legen. Spinat auf der Pizza verteilen. Ziegenkäse darüber krümeln. Etwa 10-15 Min. im Backofen backen bis die Pizza knusprig braun ist.

4. Aus dem Ofen nehmen, etwas salzen und pfeffern und mit Basilikum bestreut servieren.



Foto aus dem Buch „Neue Vollkornküche", Dorling-Kindersley-Verlag

Kürbis-Risotto aus Natur- und Wildreis mit Curry

Sehr fein

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 60 Min.
Pro Portion: ca. 264 kcal/ 1110 kJ, 4 g EW, 15 g F, 25 g KH, 3 g Ballaststt.

1/2 mittelgroßer Butternut-Kürbis
1,5 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g Langkorn-Naturreis
100 g Wildreis
2 Knoblauchzehen
1 1/2 TL Curry
2 EL Limettensaft
Salz, schwarzer Pfeffer
Nach Belieben
4-6 TL Butter oder Margarine

1. Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke würfeln. In einem großen Topf Brühe zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen und fein hakken.
2. Öl in einem zweiten Topf erhitzen und Zwiebel und Kürbis darin etwa 5 Min. anbraten. Natur- und Wildreis, durchgepressten Knoblauch sowie Curry zugeben und unter Rühren 1 Min. braten.
3. Hitze reduzieren und 125 ml köchelnde Brühe angießen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. So fortfahren, bis alle Brühe aufgebraucht und der Reis weich ist.
4. Limettensaft unterrühren und noch 1 Min. durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller portionieren und nach Belieben mit je 1 TL Butter garniert servieren.



Foto aus dem Buch „Neue Vollkornküche", Dorling-Kindersley-Verlag

Röstgemüse mit Paprikaschoten, Zucchini und Buchweizen

Raffiniert

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 263 kcal/ 1101 kJ, 7 g EW, 10 g F, 32 g KH, 7 g Ballaststt.

180 g Buchweizen
2 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
je 1 große rote und gelbe Paprikaschote
1 mittelgroße Zucchini
2 TL frischer Oregano, gehackt
Meersalz, schwarzer Pfeffer

1. Buchweizen unter ständigem Rühren in einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze etwa 4 Min. anrösten, bis er kräftig duftet. 1 EL Öl unterrühren, Brühe angießen und zum Kochen bringen. Getreide zugedeckt 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. stehen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 5 Min. anbraten. Zucchini und Oregano zugeben und noch 5 Min. braten, bis das Gemüse weich ist.
4. Buchweizen unterrühren, so dass er sich gut mit dem Gemüse vermischt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Oregano garniert servieren.

Tipp
Dazu schmeckt ein Joghurtdip, gewürzt mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika.

Rund ums Korn



Buchtipp: Neue Vollkornküche
Quer durch die Welt der Körner führt das Buch aus dem Dorling-Kindersley-Verlag. Die Autoren stellen darin bekannte, aber auch ausgefallene Getreidesorten ausführlich vor. Zudem gibt's rund 50 größtenteils vegetarische Rezepte, die mit schönen Bildern Lust aufs Nachkochen machen. *Dorling Kindersley, 160 Seiten, 14,95 Euro .*



Zarte Flocken
Frische Flocken ins Müsli – mit dem Flocker Campo von Schnitzer ist es möglich. Damit lassen sich nicht nur Haferflocken quetschen, sondern alle weizenkorngroßen Getreide. Vorteil: Bei frisch gepressten Flocken hat noch nicht der Oxidationsprozess eingesetzt, durch den wertvolle Inhaltsstoffe des Kornes verloren gehen. *Im Fachhandel, ab 119 Euro.*



Körnige Vielfalt
Es muss nicht immer Dinkel sein! Probieren Sie doch mal ausgefallene Getreidesorten wie Einkorn (Bohlsener Mühle) oder Amaranth (Davert Mühle). *Im Naturkosthandel.*



Fein gemahlen
Wer nicht nur die vollen Körner im Ganzen nutzen will, für den ist eine Getreidemühle der ideale Küchenhelfer. So verwandelt beispielsweise die „Magic" von Komo in einer Minute etwa 100 Gramm Getreide in feines Mehl. Durch Drehen des Trichters lässt sich die gewünschte Feinheit einstellen. *Im Fachhandel, 234 Euro.*



Gut verwahrt
Damit Getreidemotten und andere Schädlinge keine Chance haben, sollten die Körner luftdicht aufbewahrt werden. Ideal dafür sind die schönen Vorratsdosen der Serie „Havanna" von Emsa. Die Dosen aus transparentem Kunststoff zeigen, was in ihnen steckt und halten unter dem Massivholz-Dekkel mit Gummidichtung Weizen, Quinoa & Co. gut verwahrt. *Im Fachhandel, ab 13 Euro.*





Ganze Getreidekörner richtig zubereiten

Getreide	Verhältnis Getreide: Garflüssigkeit	Garzeit
Amaranth	1:3	15-20 Min. köcheln
Buchweizen	1:2	15-20 Min. köcheln
Bulgur	1:2	15-20 Min. köcheln
Couscous	1:2	aufkochen, Herd ausschalten, 20 Min. ausquellen
Dinkel	1:3	45-60 Min. köcheln
Spelzgerste	1:3	60 Min. köcheln
Hafer	1:2	45 Min. köcheln
Hirse	1:3	30 Min. köcheln
Quinoa	1:2	15-20 Min. köcheln
Naturreis	1:2	35-45 Min. köcheln
Roggen	1:4	60 Min. köcheln
Weizen	1:3	45 Min. köcheln
Wildreis	1:3	40 Min. köcheln



Tipp
Wenn Sie Dinkel, Gerste, Hafer, Weizen und Roggen einige Stunden in Wasser einweichen, verkürzt sich die Garzeit.

Einkaufstipp

Kaufen Sie Getreide aus biologischem Anbau – die größte Auswahl finden Sie in Reformhäusern sowie in Naturkostläden.

Volles Korn für die Gesundheit

1. Schlank werden: Volles Korn hat durch seine Ballaststoffe einen niedrigen Glykämischen Index, d. h. der Insulinspiegel bleibt niedrig und es kommt nicht zu Blutzuckerspitzen. Somit wird weniger Fett gespeichert und man verspürt seltener Hunger.

2. Schutz vor Krebs: Zahlreiche Studien zeigen, dass die Ballaststoffe, aber auch die Antioxidantien des vollen Korns das Risiko für einige Krebsarten reduzieren, z. B. für Darm- und Magenkrebs.

3. Gesundes Herz: Schon eine Portion Vollkorn am Tag genügt, um den Blutdruck und das schlechte LDL-Cholesterin zu senken und gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin zu erhöhen.

4. Weniger Diabetes Typ 2: Menschen, die viel Vollkorn zu sich nehmen, erkranken um 20 bis 40 Prozent seltener an Diabetes mellitus Typ 2.

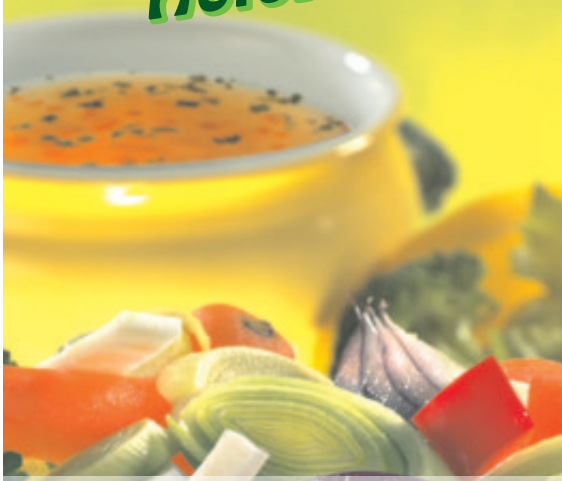
5. Gute Verdauung: Wer viele Vollkorn-Ballaststoffe zu sich nimmt, hat weniger Beschwerden wie Verstopfung oder Hämorrhoiden.



Anzeige

www. Hefe-Produkt GmbH VITAM® info@ .de

Gemüse- & Steinpilz-Hefebrühe



Die lecker-leichten Tassensuppen

Für den kleinen Hunger zwischendurch sowie als Basis für alle Gemüsegerichte und Suppen.

Rein vegetarisch, kalorienarm, cholesterinfrei ... und soooo lecker !



Exklusiv aus Ihrem Reformhaus

ohne Geschmacksverstärker



Für jeden Geschmack

Wer meint, die Zeit der Frühstücksbrettchen sei vorbei, der irrt. Kleinkariert und mausgrau – das war gestern. Heute präsentieren sich die Klassiker in neuem Gewand. Ob „Für's Marmeladenbrot" oder „Für Leseratten" – mit diesen witzigen Brettchen von Remember Products macht das Frühstück gleich doppelt so viel Spaß. Unser Tipp: Als Geschenk eine klasse Idee. *Die Brettchen gibt es in vielen weiteren Motiven unter www.remember-products.de für 6,90 €.*



Mickey Maus ist zurück

Die älteste und berühmteste Maus der Welt hat schon zahlreiche Menschen begeistert. Derzeit erlebt sie ein Revival, nicht nur auf T-Shirts und Jeans. Mit dem Toaster „Mickey" hält der Comic-Held nun auch Einzug in die Küchen und damit auf die Brote dieser Welt. Witzig dabei ist nicht nur das Motiv auf der Schnitte, sondern auch die Marschmusik, die ertönt, wenn der Toast fertig ist. Der Toaster mit fünf Bräunungsstufen ist für alle Comic-Fans und Junggebliebene ein Muss. *Erhältlich unter www.impressionen.de oder unter Tel.: 01 80/ 5 23 23 41 für 49,95 €.*

Küchentipp

Knackige Gewürzgurken

Gewürzgurken verderben im angebrochenen Glas nicht so schnell, wenn Sie sie mit einer sauberen Gabel entnehmen. Zudem bleiben sie schön knackig, wenn Sie zusätzlich ein Radieschen mit ins Glas geben.



Lirum,larum ...

Umrühren, wenden, Teig schaben – das alles kann „Fleximo" von Kaiser. Der praktische Küchenhelfer besteht aus einem Metallkern und ist mit Silikon überzogen. Das macht ihn stabil und hitzebeständig bis 260 Grad. Er kann dadurch in der heißen Pfanne zum Einsatz kommen, ohne gleich seine Form zu verlieren. Zudem lässt sich der flotte Helfer bequem in der Spülmaschine reinigen. *Im Fachhandel für 9,95 €.*

Für genügend Stauraum

Das Leben is(s)t bunt – könnte man meinen, wenn man diese farbenfrohen „Marshmellow"-Schüsseln von zak!designs sieht. Die Schalen aus stabilem, formbeständigem Kunststoff sind aber nicht nur optisch ein Hingucker. Ein Schüsselsatz besteht aus drei unterschiedlich großen Schüsseln mit 22, 19 und 15 Zentimeter Durchmesser. Sie lassen sich prima ineinander stellen und schaffen so Platz auch in der kleinsten Küche. Ein rutschfester Silikonring am Boden sorgt zudem für richtigen Halt, auch bei nassen Arbeitsflächen. Zur Wahl stehen zwei Farbkombinationen: Orange und Fuchsia sowie Grün und Blau. *Im Fachhandel für 19,90 €.*





Lust auf was Neues?

Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im Zeitschriftenhandel für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.
Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X
Unterschrift

VF097M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Foto: M.Amseln

Ganz schön ausgekocht

Ob Kochen, Backen oder Braten: Fast jede Behandlung lassen sich die Klassiker der deutschen Küche gefallen. Diese Wandlungsfähigkeit macht sie zum kulinarischen Dauerbrenner, der immer wieder mit pfiffigen Rezepten überrascht.



Kartoffelpüree

Ob körnig, cremig oder locker: Kartoffelpüree schmeckt nicht nur Kindern gut. Tipp: Lecker mit Gurkensalat.

Grundrezept: 900 g Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. 250 ml Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit 50 g Butter verfeinern. Milch langsam unter die Masse rühren und mit 1 Prise Muskat und Salz würzen.



Kartoffelpuffer

Schnell und einfach zubereitet, schmecken Kartoffelpuffer sowohl zu herzhaftem Gemüse als auch mit süßen Aufstrichen oder Fruchtmus.

Grundrezept: 1 kg Kartoffeln schälen und waschen. 1 Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln fein reiben. Beides mit 2 EL Mehl, 2 Eiern, 1 Prise Muskat, Pfeffer und Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einer Kelle eine Portion der Masse hineingeben und glatt streichen. Auf beiden Seiten 4 Min. goldgelb backen.



Wedges

Die krossen Kartoffelspalten sind eine echte Alternative zu Pommes. Sie schmecken genauso lecker und lassen sich einfach zubereiten.

Grundrezept: Backofen auf 220 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. 4 große Kartoffeln waschen, abbürsten und achteln. 150 ml Olivenöl in einer Schüssel mit 1 TL Kräutern und Salz mischen und Kartoffelspalten damit bestreichen. Im Backofen ca. 30-40 Min. backen.



Kroketten

Die panierten und frittierten Röllchen werden aus gekochten und zerstampften Kartoffeln zubereitet.

Grundrezept: 700 g mehlige Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit 80 g Butter verfeinern. 2 Eigelbe unterziehen und mit 1 Prise Muskat und Salz würzen. Masse kurz auskühlen lassen, dann zu Röllchen formen und 6 Zentimeter große Stücke schneiden. 1 Ei mit Salz verquirlen. Röllchen im Ei und dann in Semmelbröseln wälzen. In heißem Fett ca. 2 Min. frittieren



Pommes frites

Ursprünglich in Belgien zu Hause, haben die knusprigen Kartoffel-Stäbchen längst die gesamte Welt erobert.

Grundrezept: 1 kg Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Pommes in ein hitzebeständiges Sieb geben und kurz im heißen Öl frittieren. Alternativ die Pommes in einer Fritteuse zubereiten. Pommes frites anschließend mit 2 TL Salz würzen.



Bratkartoffeln

Ob mit oder ohne Ei, aus rohen oder gekochten Kartoffeln, mit Beilage oder solo – Bratkartoffeln sind immer eine willkommene Abwechslung auf dem Teller.

Grundrezept: 700 g festkochende Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln schälen und würfeln. In eine Pfanne mit heißem Öl geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran und Kümmel hinzufügen. Von allen Seiten anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben.

Fotos: CMA Kartoffeln

Moussaka

Köstlich geschichtet

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 30-40 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 315 kcal/ 1317 kJ, 16 g EW, 19 g F, 18 g KH, 3 g Ballaststt.

400 g Kartoffeln
1 große Aubergine
200 g Zucchini
2 EL Olivenöl
400 g Tofu Rosso, z. B. von Vitaquell
200 g Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
1 TL Margarine
2 EL Parmesan, gerieben
1 EL Paniermehl
Soße
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Margarine
2 EL Dinkelmehl Type 630
500 ml Sojadrink
2-3 TL Gemüsebrühegranulat
1-2 EL Zitronensaft
Außerdem
Backpapier
1 große Auflaufform
Fett für die Form

1. Kartoffeln waschen und in heißem Wasser mit Schale ca. 20 Min. kochen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Aubergine und Zucchini putzen und waschen. Zucchini längs halbieren und mit Aubergine in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit Olivenöl bepinseln und im Backofen ca. 10 Min. vorgaren.

2. Tofuscheiben in Stücke schneiden. Kartoffeln noch heiß pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen.

3. Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken und in Margarine anschwitzen. Mehl zugeben und gut verrühren. Sojadrink zugießen und unter Rühren aufkochen. Mit Gemüsebrühegranulat würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

4. Auflaufform fetten und eine Hälfte der Auberginen-, Zucchini- und Kartoffelscheiben hineinlegen. Hälfte der Tomaten darüber verteilen und 200 ml Soße dazugeben. Dann eine Schicht Auberginen-, Zucchini-, Kartoffel- und Tofuscheiben aufrecht darauf setzen und restliche Tomaten darüber verteilen. Übrige Soße darüber gießen und mit Käse und Paniermehl bestreuen. Moussaka im Backofen ca. 30-40 Min. backen.



Foto: Vitaquell



Foto: Knorr

Kartoffel-Spinat-Tortilla mit Chili-Mais-Dip

Spanisch inspiriert

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 Min. + 25 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 322 kcal/ 1351 kJ, 17 g EW, 13 g F, 31 g KH, 6 g Ballaststt.

800 g Kartoffeln
Salz
2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
225 g TK-Blattspinat
6 Eier
Pfeffer, Muskat
Außerdem
1 große ofenfeste Pfanne

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Min. kochen.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Spinat zugeben, auftauen lassen und garen. Dabei die Flüssigkeit verdampfen lassen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Unter den Spinat heben. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darüber gießen. Im Backofen ca. 25 Min. backen.

Tipp

Servieren Sie dazu eine Chilisoße, z. B. Schlemmersoße „Chili" von Knorr.

Chicorée-Kartoffel-Gratin

Einfach und lecker

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 35-45 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 370 kcal/ 1550 kJ, 18 g EW, 20 g F, 29 g KH, 6 g Ballaststt.

600 g Kartoffeln, festkochend
Hefestreuwürze
750 g Chicorée
Saft von 1/2 Zitrone
Meersalz
150 g Sojajoghurt
100 ml Sahne
2 Eier
Kurkuma
Meersalz
weißer Pfeffer
100 g Hartkäse, gerieben
2 TL Haselnüsse, gehackt
Außerdem
gefettete Auflaufform

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten und mit Hefestreuwürze bestreuen.
2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Chicorée halbieren und Strunk herausschneiden. Stauden dabei nicht auseinander pflücken. Zitronensaft und Salz in einem Topf mischen, das Ganze erhitzen und Chicorée ca. 3 Min. darin blanchieren.
3. Sojajoghurt, Sahne und Eier verquirlen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken und Käse hinzugeben. Chicorée mit Schnittseite nach unten auf den Kartoffeln ausbreiten, mit Käsesoße übergießen und im Backofen ca. 35-45 Min. gratinieren. Gericht mit Haselnüssen bestreut servieren.



Foto: Reformhaus



Foto: Reformhaus

Kartoffeln mit Frischkäsefüllung

Gelingt leicht

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 55 Min.
Pro Portion: ca. 250 kcal/ 1050 kJ, 12 g EW, 8 g F, 33 g KH, 2 g Ballaststt.

4 mittelgroße Kartoffeln
1 TL Kümmel
150 g Quark
100 g Frischkäse
4 EL Milch
Meersalz
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer
Paprikapulver
1 Bd. Schnittlauch
einige Stängel Dill
5 Radieschen
2 EL Sonnenblumensprossen

1. Kartoffeln waschen und mit Kümmel in kochendem Wasser ca. 35-45 Min. garen.
2. Quark und Frischkäse mit Milch cremig rühren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika abschmecken. Schnittlauch und Dill zerkleinern, Radieschen würfeln. Gemeinsam mit Sprossen unter die Quarkmasse mischen.
3. Kartoffeln abgießen, längs halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Quark-Sprossen-Masse in die Kartoffeln füllen und servieren.

Kartoffel-Ziegenkäse-Kroketten mit Tomaten-Relish

Knuspriger Genuss

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 544 kcal/ 2278 kJ, 16 g EW, 27 g F, 57 g KH, 3 g Ballaststf.

Kroketten
Salz
200 ml Milch
2 Btl. Kartoffelpüreepulver
4 Eigelb
Pfeffer
abgeriebene Muskatnuss
150 g Ziegenkäse
60 g Mandeln, gehobelt
Fett zum Frittieren
Tomaten-Relish
300 g Tomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 Thymianstiele
Salz
Pfeffer
60 ml Weißweinessig
150 g Gelierzucker (2:1)

1. 200 ml Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, vom Herd nehmen und Milch dazugießen. Püreepulver einrühren, etwas abkühlen lassen, dann Eigelbe unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
2. Für das Relish Tomaten waschen, vom Strunk befreien und Fruchtfleisch würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian waschen. Alles zusammen im Essig mit einer Prise Salz und Pfeffer ca. 15 Min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Gelierzucker einrühren, mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken und unter Rühren noch mal zum Kochen bringen und wieder abkühlen lassen.
3. Fett zum Frittieren auf 175 °C erhitzen. Ziegenkäse in 24 längliche Stücke teilen. Aus dem Kartoffelteig mit feuchten Händen etwa daumendicke Kroketten formen, in jede Krokette ein Ziegenkäsestück einarbeiten. Kroketten in Mandeln wälzen. Kroketten nacheinander in kleinen Portionen im heißen Fett ca. 5 Min. goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Tomaten-Relish angerichtet servieren.

Tipp
Sie können das Püree auch nach Grundrezept (siehe Seite 29) zubereiten.


Foto: CMA Bestes vom Bauern


Foto: CMA Bestes vom Bauern

Kartoffelplätzchen mit Schafskäse

Kleine Leckerei

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 426 kcal/ 1789 kJ, 14 g EW, 16 g F, 49 g KH, 6 g Ballaststf.

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
2 Eier
200 g Mehl
1-2 EL Weizengrieß
1 rote Paprika
100 g Feta
etwas geriebener Knoblauch
Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Rosmarin und Thymian, fein gehackt
Salz
Rapsöl zum Braten
Friséesalat zum Garnieren

1. Kartoffeln waschen und mit Schale gar kochen. Abdampfen lassen, pellen, noch heiß durch Kartoffelpresse drücken oder stampfen und gut abkühlen lassen.
2. Eier, Mehl und Grieß unter die Kartoffelmasse kneten, bis ein gut formbarer Teig entsteht. Paprika waschen und mit Feta würfeln. Ebenfalls in die Masse einkneten. Mit Knoblauch, Pfeffer, Kräutern und Salz abschmecken.
3. Mit feuchten Händen aus dem Teig kleine Plätzchen formen und in heißem Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Friséesalat angerichtet servieren.

Tipp
Dazu passen Tomatensoße oder Knoblauchjoghurt.

Kartoffel-Käse-Schnecken

Raffinierte Kombination

Ergibt 20 Stück
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 20-30 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 91 kcal/ 382 kJ, 5 g EW, 3 g F, 9 g KH, 1 g Ballaststst.

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Bd. Majoran
6 EL Instantflocken
4 Eigelb
Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
200 g mittelalter Gouda, in Scheiben
50 g mittelalter Gouda, gerieben
1-2 EL Milch
Außerdem
Gefrierbeutel
Kartoffelstärke
Fett fürs Blech

1. Kartoffeln in Schale gar kochen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen Majoran waschen, trockenschütteln und hacken. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit Haferflocken und 2 Eigelben zu einem festen Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Einen großen Gefrierbeutel aufschneiden, ausbreiten und mit Stärke bestäuben. Kartoffelteig darauf zu einem ca. 1/2 cm dicken Rechteck (ca. 15x30 cm) ausrollen. Teig mit Käsescheiben belegen und mit Majoran bestreuen. Mit Hilfe des Gefrierbeutels aufrollen und Rolle in Scheiben schneiden. Scheiben auf ein gefettetes Backblech legen.
4. Restliche Eigelbe mit Milch verquirlen und Schnecken damit einstreichen. Geriebenen Käse über die Schnecken streuen. Anschließend im Backofen ca. 20-30 Min. backen.

Tipp
Dazu schmeckt ein gemischter Salat.



Foto: CMA Bestes vom Bauern

Anzeige

Vitaquell

Bio Arganöl
das flüssige Gold Marokkos



Das fein nussige Aroma passt hervorragend zu Salaten und gibt – sparsam verwendet – vielen warmen Gerichten eine besondere Note. Auch pur auf frisches Brot geträufelt mit einer Prise Meersalz und etwas Pfeffer gewürzt ist Arganöl ein Genuss.

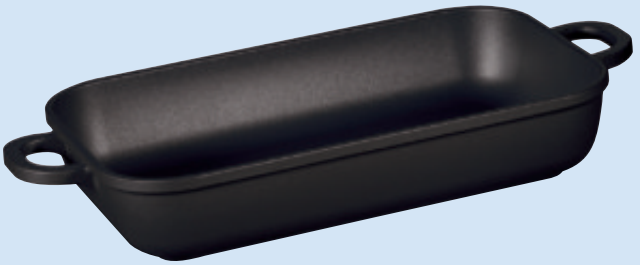
Fauser Vitaquell
22506 Hamburg
info@vitaquell.de
www.vitaquell.de

bewusst
gesund genießen

Auflaufformen

Rein in den Ofen!

Appetit auf Gratin oder Lasagne? Dann brauchen Sie die richtige Auflaufform. Ob Steinzeug, Porzellan, Glas oder Metall – die Auswahl ist groß. Wir helfen Ihnen dabei, die passende Wahl zu treffen.



„Aluguss Auflaufform" von Berndes

Die Stabile

Im Gegensatz zu ihren Kollegen aus Steinzeug, Porzellan und Glas kommt die Aluguss Auflaufform von Berndes bruchsicher daher. Ihr Material ist extrem robust und widerstandsfähig. Durch die optimale Wärmeaufnahme und Verteilung ist sie zudem der perfekte Energiesparer. Das Fassungsvermögen der ‚Stabilen' beträgt vier Liter. Damit ist sie hervorragend dazu geeignet, Gäste zu bekochen. *34 x 28 cm, im Fachhandel für 59,99 €.*

„Poterie"-Auflaufform von Le Creuset

Die Farbenfrohe

Ein echter Blickfang ist die ovale „Poterie"-Auflaufform von Le Creuset. In den Farben Kirsch- und Ofenrot, Kobaltblau und Creme bringt sie pure Lebensfreude auf den Tisch. Und sie ist nicht nur schön, sondern auch praktisch. Sie ist aus hochwertigem Steinzeug gefertigt, das eine gleichmäßige Hitzeverteilung garantiert. Das macht die Auflaufform frostsicher als auch hitzebeständig bis 260 Grad Celsius. Damit übersteht sie auch den direkten Übergang von Tiefkühltruhe zum Backofen. Die Form ist schnitt-, kratz- und spülmaschinenfest sowie geruchs- und geschmacksneutral. Durch die glatte Oberfläche ist sie außerdem leicht zu reinigen. Die Back- und Gratinierformen der „Poterie"-Serie gibt's in verschiedenen Größen. *Im Fachhandel, Preis auf Nachfrage.*





Auflaufform „Home Elements" von Villeroy & Boch

Die Stilsichere

Ofenfrisch genießen kann man mit „Home Elements" von Villeroy & Boch. Das formschöne Kochgeschirr ist zeitlos elegant und funktional zugleich. Dank der Oberflächenveredelung „ceramicplus" ist es besonders pflegeleicht. Lange Einweichzeiten und lästiges Schrubben sind überflüssig. Auch Festgebranntes löst sich ganz leicht. Die aus weißem Fine-China-Porzellan gefertigte Form gibt es in drei verschiedenen Größen: zwei davon rechteckig mit geschwungenen Seiten und eine quadratisch mit geraden Seiten und passendem Kunststoffdeckel. Zudem ist die Serie in verschiedenen Dekoren erhältlich. Zum perfekten Genuss gibt's passende Metallträger, Rechaud und Untersetzer dazu. *Im Fachhandel oder unter eshop.villeroy-boch.com ab 17,50 €.*



„Grande al forno“ von ASA

Die Mächtige

Mit „Grande al forno“ von ASA lassen sich besonders Gäste schön bewirten. Die Form im XL-Format hat nämlich reichlich Platz für Nudelauflauf, Lasagne oder vegetarische Moussaka. Ganze acht Liter Inhalt fasst das Kochgeschirr und lässt keinen Gast mit hungrigem Magen zurück. Zudem ist die ofenfeste Keramik-Form durch ihr zeitloses, klassisches Design auf jeder Tafel ein optischer Blickfang. „Grande al forno“ gibt’s auch eine Nummer kleiner (ca. 6 Liter) sowie in weiteren Formen und Größen. *Im Fachhandel für 18,90 €.*



„Hot Pot" von Bodum

Die Klare

Durch modernes und funktionales Design besticht die Auflaufform "Hot Pot" von Bodum. Sie besteht aus sehr leichtem, hitzestabilem Borosilikatglas und eignet sich für Backofen, Mikrowelle, und Gefrierschrank. Besonders gut gelingt in ihr Lasagne. Aber nicht nur beim Backen, sondern auch auf der Herdplatte macht sie eine gute Figur. Besonders praktisch ist der passende Edelstahlhalter. So kann die Form ganz ohne Untersetzer direkt vom Ofen oder Herd auf den Tisch. Die Auflaufform gibt's in den Größen 0,25, 1 und 2,5 Liter. *Im Fachhandel, 3er-Set für 39,50 €.*

Soßen für den Auflauf

Eine wichtige Grundlage für jeden Auflauf ist die richtige Soße. Hier sind drei einfache Rezepte, mit denen Ihr Auflauf bestimmt gelingt.

Béchamel-Soße – z. B. für Kartoffelgratin

40 g Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, **40 g Mehl** unterrühren und ca. 1 Min. aufschäumen. **750 ml Milch** schnell mit dem Schneebesen einrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Soße zum Kochen bringen und so lange schlagen, bis sie dick wird. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. 10-15 Min. bei sehr geringer Hitze kochen. Hin und wieder rühren.

Käsesoße – z. B. für Nudelauflauf

200 g Gorgonzola würfeln. **1 Knoblauchzehe** abziehen und hakken. **150 ml Milch** in einem Topf erwärmen. Gorgonzola unter Rühren in der Milch schmelzen lassen. Knoblauch zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Tomatensoße – z. B. für Lasagne

1 Zwiebel und **1 Knoblauchzehe** abziehen und klein hacken. **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. **2 Dosen passierte Tomaten** hinzugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und **etwas Zucker** abschmecken. Nach Belieben **Basilikum** klein schneiden und dazugeben.

Impressum

Vegetarisch FIT!

ISSN 1614-2128

Redaktion
Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)
Lena Kalupner (Redaktion)

Objektleitung
Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie
Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion
Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300
Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout
I. Ksoll

Abonnementservice
Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198
Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice
Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. (07 11) 5 20 6-306
Fax: (07 11) 5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung
Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289
Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion
Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb
PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck
Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Foto: © laurent hamels - Fotolia.com

Zehn Regeln für weniger Schmerz

Migräne – die Folter im Kopf

Hämmernder Schmerz, Übelkeit, Erbrechen – jeder zehnte Deutsche durchlebt diese Qualen immer wieder. Das Leiden hat einen Namen: Migräne. Mit den richtigen Strategien lässt sich die Krankheit erträglicher machen. Wir haben mit Chefarzt Dr. Jan Brand von der Migräne-Klinik Königstein darüber gesprochen und stellen zehn Regeln für den Alltag vor.

1. Erkennen und meiden Sie Ihre Migräneauslöser!

Der wichtigste Schritt in der Migränetherapie ist die Suche nach den Auslösern. „Migräne ist wie ein Fass, das immer voller wird", erklärt Dr. Brand. „Irgendwann reicht ein Tropfen, um es zum Überlaufen zu bringen. Das ist der Migräneauslöser." Jeder Anfall kann von einem anderen Faktor provoziert werden. „Es ist die reinste Detektivarbeit", beschreibt der Chefarzt die Suche nach den Migräneauslösern. Häufige Sündenböcke sind Stress, veränderter Tagesablauf und Schlafrhythmus, unregelmäßige Mahlzeiten und Nahrungsmittel wie Alkohol oder Schokolade.

2. Führen Sie einen Kopfschmerzkalender!

Ein Kopfschmerzkalender dient dazu, Auslöser, Dauer und Intensität der Beschwerden festzuhalten. Das erleichtert dem Arzt die Behandlung der Krankheit. „Vor allem hilft der Kalender den Patienten, die Häufigkeit ihrer Beschwerden besser einschätzen zu können", unterstreicht Dr. Brand und betont: „Eingenommene Medikamente zu dokumentieren, senkt das Risiko für den medikamentenabhängigen Dauerkopfschmerz, der bei Gewöhnung an die Präparate auftritt."

3. Behalten Sie einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus bei!

Die meisten Migräneattacken beginnen am frühen Morgen oder Nachmittag. Deshalb ist ein Zusammenhang mit der Uhrzeit und Dauer der Nachtruhe wahrscheinlich. „Viele Patienten leiden besonders am Wochenende unter Migräne, wenn sie später ins Bett gehen oder ausschlafen", berichtet Dr. Brand und rät: „Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann Migräne-Attacken verhindern". Dafür ist es hilfreich, den Wecker auch am Wochenende auf die gewohnte Zeit zu stellen.

4. Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten!

Ausgelassene Mahlzeiten, hastiges Essen oder veränderte Nahrungseinnahme am Wochenende sind mögliche Auslöser von Migräne. In der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein lernen Patienten, regelmäßig zu essen. „Das beginnt schon beim Frühstück", erzählt Chefarzt Dr. Brand. „Wir bringen den Patienten bei, dass sie morgens in Ruhe frühstücken sollten, anstatt rasch im Stehen eine Tasse Kaffee zu trinken. Auch mittags und abends



Foto: DAK

Steckbrief Migräne

Häufigkeit: Häufigste Form der Kopfschmerzen zusammen mit dem Spannungs-Kopfschmerz
Ursache: Meist angeborene erhöhte Reizempfindlichkeit des Gehirns, die bei plötzlichem oder intensivem Auftreten von potenziellen Auslösern, wie z. B. Stress, zu einer Blutgefäßerweiterung und schmerzhaften Entzündung von Nervenfasern im Gehirn führt.
Schmerz: Auf eine Kopfhälfte beschränkt; pulsierend, hämmernd; tritt in Verbindung mit Übelkeit und Erbrechen auf; verstärkt sich durch Bewegung.
Dauer: Ein Migräneanfall dauert zwischen drei und 72 Stunden.

Hier bekommen Sie Hilfe

Wichtige Adressen

⇨ Migräne Liga e. V., Westerwaldstraße 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg, Tel.: 0 61 44/ 22 11, E-Mail: info@migraeneliga-deutschland.de

⇨ Deutsche Schmerzliga e.V., Adenauerallee 18, 61440 Oberursel, Tel.: 07 00/ 3 76 37 53 75, E-Mail: info@schmerzliga.de

Materialien

⇨ Kopfschmerzkalender zum kostenlosen Download unter www.aspirin.de/service/download/Kieler_Kopfschmerzkalender.pdf

⇨ Ist es Migräne oder Spannungskopfschmerz? Aufschluss gibt der Kieler Kopfschmerzfragebogen unter www.aspirin.de/service/kopfschmerzfragebogen.php

Buchtipp

⇨ „Migräne und Kopfschmerzen – Hilfe zur Selbsthilfe: Schmerzattacken lindern und behandeln" von Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel, Südwest-Verlag, 112 Seiten, 6,95 €.

Migräne ganzheitlich behandeln

in der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein



Seit 30 Jahren verwirklicht ein kompetentes Team aus Ärzten, Psychologen und Therapeuten in der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein ein ganzheitliches Behandlungskonzept für die Patienten. Es verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Methoden, um jedem Betroffenen eine individuelle Therapie zu ermöglichen. Der Erfolg spricht für sich: 73 Prozent aller Patienten beurteilen das Ergebnis ihrer Behandlung als gut bis sehr gut.



Weitere Information unter:
info@migraene-klinik.de oder www.migraene-klinik.de oder unter Migräne- und Kopfschmerz-Klinik, Königstein GmbH & Co. KG, Ölmühlweg 31, 61462 Königstein/ Taunus, Tel.: 0 61 74/ 29 04-0

Dr. med. Jan Brand ist Chefarzt der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein

sind feste Essenszeiten ein Muss." Wichtig ist außerdem, dass die Patienten genug trinken. Mindestens eineinhalb Liter Wasser pro Tag sollten es sein.

5. Treiben Sie regelmäßig Sport!

Sport schützt den Körper vor Stress und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Deshalb ist sportliche Aktivität wichtig, um Migräne vorzubeugen. „Es sollte aber nicht zu viel des Guten sein", warnt Dr. Brand „das kann das Gegenteil bewirken". Er empfiehlt leichten Ausdauersport wie Walking, Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen. Optimal sind Trainingseinheiten von einer halben Stunde, drei bis vier Mal pro Woche.

6. Bemühen Sie sich um einen gleichmäßigen Tagesablauf!

Plötzliche Veränderungen im normalen Tagesablauf sind ein häufiger Auslöser von Migräne. Deshalb sollten die Betroffenen versuchen, einen geregelten Tagesablauf einzuhalten. Dabei kann ein Wochenplan helfen, in den die Patienten feste Zeiten für Essen, Arbeit und Freizeit und Entspannungsphasen eintragen. Damit der Plan nicht zu einem starren Zeitkorsett wird, sollte auch genug Platz für spontane Aktivitäten bleiben.

7. Lernen Sie, nein zu sagen!

„Migräne-Patienten sind häufig sehr leistungsorientiert und pflichtbewusst", weiß Dr. Brand „deshalb fällt es Ihnen schwer, nein zu sagen". Eine Verhaltenstherapie kann den Betroffenen helfen, mehr auf ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu hören und diese zu verwirklichen.

8. Machen Sie täglich Entspannungsübungen!

In der Migränetherapie ist es wichtig, Methoden zu erlernen, die schnell und effektiv zu Entspannung führen. An vorderster Stelle ist dies die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Chefarzt Dr. Brand empfiehlt aber auch andere klassische Methoden wie autogenes Training, Yoga und Qigong. Täglich sollten mindestens 15 Minuten Entspannung auf dem Programm stehen.

9. Werden Sie gelassener und entwickeln Sie eine größere Distanz zu den Dingen!

Durch regelmäßige Pausen, Entspannungsübungen und Verhaltenstherapie können die Patienten lernen, die alltäglichen Probleme nicht mehr zu nah an sich heran zu lassen. Dadurch entsteht weniger Stress und die Betroffenen verstricken sich seltener in Sorgen.

10. Beachten Sie die Einnahmeregeln für Medikamente!

„Bei Patienten, die viel Eigeninitiative erbringen und diszipliniert an ihrer Lebensweise arbeiten, lässt sich die Migräne manchmal ohne Medikamente behandeln", erläutert Dr. Brand. „In den meisten Fällen sind Medikamente jedoch ein wichtiger Bestandteil der Migränetherapie". Sobald sich eine Attacke ankündigt, ist die frühzeitige Einnahme von Akutpräparaten, wie z. B. Triptanen oder Schmerzmitteln, angezeigt. „Wichtig ist, dass diese höchstens an zehn Tagen im Monat eingenommen werden und 20 Tage einnahmefrei sind", warnt der Experte „sonst besteht die Gefahr in den medikamentenabhängigen Dauerkopfschmerz zu geraten." Zwischen den einzelnen Attacken kann eine Migräneprophylaxe sinnvoll sein. Dafür stehen neben synthetischen Medikamenten auch wirksame pflanzliche Präparate zur Verfügung.

mal

Jung, gesund und schön durch Wasser

Trink Dich fit!

Wasser ist viel mehr als nur ein erfrischender Durstlöscher. Wer regelmäßig einen über den Durst trinkt, hält sich geistig und körperlich fit. Zudem macht Wasser eine schönere Haut und es hilft auch beim Abnehmen.

Lebenselixier

Der Mensch besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Das essenzielle Nass hat im Körper zahlreiche Aufgaben zu erfüllen: Es ist Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und dient als wichtiger Reaktionspartner bei chemischen Prozessen und reguliert die Körpertemperatur. Eine ausreichende und regelmäßige Wasserzufuhr ist daher besonders wichtig. Vor allem da der Mensch ohne große körperliche Anstrengungen etwa 2,4 Liter Wasser am Tag über den Harn, die Atemluft und den Schweiß verliert. Dieses Defizit lässt sich meist durch einen Teil der Nahrung – die auch Wasser enthält – wieder ausgleichen. Aber mindestens 1,5 bis 2 Liter sollte man täglich über Getränke wieder zuführen.

Trinken macht fit in Beruf und Freizeit.

Für geistige & körperliche Fitness

Wer regelmäßig und genügend trinkt, hält sich geistig und körperlich fit. Der Flüssigkeitsnachschub regt nämlich den Stoffwechsel an und versorgt die Zellen mit frischem Wasser. Das Blut wird sauerstoffreicher und das Gehirn besser durchblutet. Ein Wassermangel hingegen verringert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. „Müdigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite und Konzentrationsstörungen sind dann erste Symptome. Wer erst bei Durst zum Wasserglas greift, reagiert zu spät“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Alexandra Renkawitz vom Deutschen Grünen Kreuz.

Richtiges Trinken bedeutet mehr als die Reaktion auf Durst: Meldet der Körper ein leichtes Durstgefühl, fehlen ihm bereits 0,5 Prozent seines Gewichts an Wasser. Eine 60 Kilogramm wiegende Frau müsste dann 0,3 Liter Flüssigkeit trinken, um dieses bestehende Defizit auszugleichen. Hat der Körper ein bis zwei Prozent seines Gewichts an Wasser verloren, bezeichnet man dies als milde Austrocknung – die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist vermindert. Beträgt das Flüssigkeitsdefizit fünf Prozent des Körpergewichts, verringert sich die Leistungsfähigkeit um satte 30 Prozent.

Der tägliche Wasserbedarf beträgt 1,5 bis 2 Liter.

Wellness von innen

Wer genügend trinkt, verwöhnt auch seine Haut. Diese besteht nämlich zu 80 Prozent aus Wasser und speichert damit etwa ein Drittel der gesamten im Körper vorhandenen Flüssigkeit. Wassertrinken fördert insbesondere die Durchblutung der Haut und aktiviert ihren Stoffwechsel. Das wiederum unterstützt ihre Schutz- und Abwehrfunktion und verleiht ihr ein frisches Aussehen. Auch beim Abnehmen kann Wasser helfen. Das gesunde Nass enthält keine Kalorien, hilft aber, welche zu verbrauchen. Der Genuss von 1,5 bis 2 Litern täglich kann den Energieumsatz um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen.



Vielen sind die Folgen von Wassermangel nicht bekannt.



Foto: Forum Trinkwasser

Trink-Tipps

Viele Menschen vergessen schlichtweg zu trinken. Deshalb sollte man es sich vornehmen, planen und immer wieder ins Gedächtnis rufen. Folgende Tipps helfen dabei.

Im Büro, am Arbeitsplatz und zu Hause

- Stellen Sie Getränke möglichst in Sichtweite bereit, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern!
- Trinken Sie stets in den Pausen etwas!
- Nehmen Sie zu jeder Tasse Kaffee und Tee ein Glas Wasser zu sich!
- Sorgen Sie für Abwechslung, indem Sie Wasser z. B. mit Säften mischen!

Während längerer Autofahrten

- Vergessen Sie bei der Reiseplanung die Getränke nicht!
- Legen Sie öfters Trinkpausen ein!

Beim Sport

- Nehmen Sie zum Sport immer eine Wasserflasche mit!
- Trinken Sie am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend!
- Trinken Sie 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 Milliliter kühles Wasser (15-22 Grad)!
- Nehmen Sie während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Wasser zu sich!
- Gleichen Sie nach dem Sport Ihren Wasserverlust aus! Unter www.forum-trinkwasser.de gibt es das „Trink-Rad“, mit dem Sie Ihren Flüssigkeitsverlust berechnen können.
- Bei Warnsignalen des Körpers wie Frösteln, Gänsehaut, Benommenheit, Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen sollten Sie sofort einen Schatten aufsuchen und kühle Getränke zu sich nehmen.

Gewinnspiel

Silbenrätsel

Bilden Sie aus den Silben die Lösungswörter und streichen Sie die verbrauchten Silben weg! Das endgültige Lösungswort setzt sich aus den Buchstaben in den nummerierten Kästchen zusammen. Heute ist Ihr Wissen zum Thema „Trockenfrüchte" gefragt. Viel Glück!

1. Was muss man Früchten entziehen, um sie zu trocknen?

		4			

2. Unter welchem Namen sind getrocknete Weinbeeren besser bekannt?

		1				

3. Wie nennt man das Esspapier auf der Ober- und Unterseite von Fruchtschnitten?

					3

4. Welche orangefarbene Trockenfrucht hat besonders viel Vitamin A und Beta-Carotin?

						5	

5. Wie heißt die Mischung aus Nüssen und Trockenfrüchten für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit?

		2												

a – den – fut – ko – la – nen – ob – pri – ro – se – ser – si – stu – te – ten – ter – was

Lösungswort

1	2	3	4	5



Zwei Profi-Dörrgeräte von Stöckli zu gewinnen

Gewinnen Sie eines von zwei professionellen Dörrgeräten der Firma Stöckli im Gesamtwert von über 300 Euro. Mit dem praktischen Küchenhelfer „Dörrex" lassen sich Obst, Gemüse, Kräuter und Pilze schonend und gleichmäßig trocknen. Mit einem Timer lässt sich die Dörrzeit bis zu zwölf Stunden vorprogrammieren. Als tolles Extra gibt es ein Rezeptbüchlein rund ums Dörren, Lagern und Verwenden von Trockenfrüchten dazu. *Erhältlich im Fachhandel.*

So geht's

Schicken Sie den Coupon an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 28. September 2007. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

.....

Vorname, Name:

.....

Straße:

.....

PLZ: *Ort:*

Anzeige



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön! Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! **Ich bestelle:**

☐ **Vegetarisch Fit!**
Ausgabe 08/2007 für € 3,50
(Bestell-Nr. V070800)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: ✗ _____

SH0708

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)
Kontoinhaber: _____
Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____
Bankleitzahl: _____

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Bestelladresse:
Leserservice Vegetarisch Fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306
Fax: 07 11 / 5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

Bohnenkerne

Bunt, zart, köstlich

Hellgrün, weiß oder rosa gesprenkelt – verborgen unter schützenden Hülsen schlummern wahre Schätze für den Kochtopf: Bohnenkerne. Für diese Rezepte haben wir die bunten Köstlichkeiten ans Licht geholt.



Foto: ReformhausInformation

Weißer Bohnensalat

Kalorienarm

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min + Einweichzeit über Nacht
Pro Portion: ca. 208 kcal/ 869 kJ, 4 g EW, 16 g F, 11 g KH, 3 g Ballaststt.

200 g weiße Bohnen
Meersalz
1 gelbe Paprika
1 Lauchzwiebel
300 g Kirschtomaten
1 Bd. Koriander
4 EL Weißweinessig
3 TL körniger Senf
1 TL Honig
50 ml Gemüsebrühe
Delikata-Gewürzmischung, gibt's im Reformhaus
weißer Pfeffer
4 EL Sonnenblumenöl

1. Bohnen über Nacht einweichen, dann in reichlich Salzwasser ca. 50 Min. kochen. Gut abtropfen lassen.
2. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Koriander waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen als Garnitur zurückbehalten, Rest hacken.
3. Aus Essig, Senf, Honig und Gemüsebrühe eine Marinade anrühren. Mit Delikata-Gewürzmischung, Pfeffer und Salz würzen. Nach und nach Öl zugeben und gut unterrühren. Salatzutaten mit der Soße mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Mit Koriander garniert servieren.




Foto: Knorr

Risotto mit grünen Bohnenkernen

Schnell gemacht

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 372 kcal/ 1560 kJ, 13 g EW, 54 g F, 11 g KH, 7 g Ballaststst.

2 TL Gemüsebrühe, z. B. „Gemüse Bouillon" von Knorr
2 kleine rote Zwiebeln
1/2 Bd. Bohnenkraut
2 EL Olivenöl
180 g Risottoreis
425 g Flageolets (feine grüne Bohnenkerne, aus der Dose)
30 g Parmesan am Stück

1. Gemüsebrühe in 500 ml heißem Wasser auflösen. Zwiebeln abziehen und achteln. Bohnenkraut waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und nach Belieben in feine Streifen schneiden.
2. 1 EL Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und den Reis darin glasig dünsten. Eine Hälfte der heißen Bouillon und Bohnenkraut zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.
3. Reis offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. bissfest garen. Sobald die Flüssigkeit fast verdampft ist, restliche Bouillon angießen.
4. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin ca. 5 Min. anbraten.
5. Bohnen abtropfen lassen. Hälfte des Parmesans fein reiben, Rest in Späne hobeln. Bohnen und geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen und heiß werden lassen. Risotto mit gebratenen Zwiebeln und gehobeltem Parmesan angerichtet servieren.

Bohnenbällchen mit Chilisoße

Afrikanisches Gericht

Ergibt 24 Stück
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Pro Stück: ca. 37 kcal/ 156 kJ, 1 g EW, 2 g F, 4 g KH, 2 g Ballaststst.

Chilisoße
2 rote Paprika
1-2 grüne Chilis
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz
Saft von 1/2 Zitrone
Bohnenbällchen
800 g Wachtelbohnen (aus der Dose)
1 kleine Zwiebel
1/2 TL Chili, getrocknet und zerstoßen oder Cayennepfeffer
Salz
1 Ei
4 EL Mehl
1 TL Backpulver
Sonnenblumenöl zum Braten


Foto aus dem Buch: Vegetarisch kochen; Gus Filgate 2005/ Dorling Kindersley Verlag

1. Für die Chilisoße Paprika halbieren, entkernen, waschen, in kochendes Wasser geben und ca. 8-10 Min. garen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen. Chilis waschen, halbieren, entkernen und hacken. Knoblauch abziehen und grob hacken. Paprika mit Chili, Knoblauch, Salz und Zitronensaft glatt pürieren. Soße warm halten.
2. Für die Bällchen Bohnen abspülen und abtropfen lassen, in den Mixer geben und dabei esslöffelweise warmes Wasser zufügen, bis ein glattes Püree mit der Konsistenz eines Rührteigs entstanden ist. Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Zerstoßene Chili oder Cayennepfeffer, Salz, Ei, Mehl und Backpulver hinzufügen und sorgfältig untermischen.
3. In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften TL Bohnenmasse in die Pfanne geben und die Bällchen auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß mit Chilisoße angerichtet servieren.

Rote Bete-Suppe

Aus Russland

Für 6-8 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
Pro Portion: ca. 281 kcal/ 1178 kJ, 13 g EW, 7 g F, 37 g KH, 17 g Ballaststst.

500 g Rote Bete
300 g fest kochende rotschalige Kartoffeln
1 mittelgroße Möhre
2 Stangen Staudensellerie
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Butter
1 große Zwiebel
1 grüne Paprika
3 Knoblauchzehen
500 ml Tomatensaft
200 g Wirsing
400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
1 EL Rotweinessig
1 EL brauner Zucker
saure Sahne oder Crème fraîche



Foto aus dem Buch: Vegetarisch kochen; Gus Filgate 2005/ Dorling Kindersley Verlag

1. Rote Bete, Kartoffeln und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und mit den Blättern klein schneiden. Gemüse mit 1 l Wasser sowie reichlich Salz und Pfeffer in einem großen Topf köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

2. Inzwischen Zwiebel abziehen und hacken. Paprika putzen, waschen und würfeln. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Butter darin zerlassen. Zwiebel und Paprika zugeben und weich dünsten. Knoblauch abziehen, hacken, zugeben und ca. 1-2 Min. mitdünsten.

3. Pfanneninhalt zum Gemüse geben, Tomatensaft angießen und alles wieder zum Köcheln bringen. Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Beides hinzufügen und ca. 5 Min. garen, bis der Wirsing weich ist. Essig und Zucker zugeben. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Mit einem großen Klecks saure Sahne oder Crème fraîche angerichtet servieren.



Foto aus dem Buch: Vegetarisch kochen; Gus Filgate 2005/ Dorling Kindersley Verlag

Riesenbohnen in Tomatensoße

Griechisch inspiriert

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Min.
Pro Portion: ca. 328 kcal/ 1377 kJ, 8 g EW, 16 g F, 34 g KH, 14 g Ballaststst.

2 mittelgroße Zwiebeln
4 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
800 g Riesenbohnen, Wachsbohnen oder andere weiße Bohnen (aus der Dose)
800 g Pizzatomaten (aus der Dose)
1 TL Oregano, getrocknet oder
2 TL frischer Oregano, gehackt
1 TL Dill, getrocknet oder 2 TL frischer Dill, gehackt
2 TL Thymian, getrocknet oder
1 Bd. frischer Thymian
1 EL Honig
2 TL Rotweinessig
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
getoastetes Pittabrot

1. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch abziehen. Bohnen abtropfen lassen. Beides mit den Tomaten zugeben und mit Kräutern, Honig, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Topfinhalt zum Köcheln bringen und ca. 1 Std. sanft garen. Das Gericht sollte zum Schluss nicht suppenartig, sondern sämig und dick sein. Warm oder kalt mit getoastetem Pittabrot servieren.

Gemüse-Burritos

Typisch amerikanisch

Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Pro Portion: ca. 301 kcal/ 1259 kJ, 11 g EW, 18 g F, 20 g KH, 9 g Ballaststst.

Tortillas
2 mittelgroße Zucchini
je 1 rote und grüne Paprika
1 rote Zwiebel
200 g Tofu, natur oder geräuchert
2 EL Olivenöl
2 TL Rotweinessig
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Oregano, getrocknet
400 g Wachtel- oder Borlotti-Bohnen (aus der Dose)
4 große oder 8 mittelgroße Weizentortillas
Pico de gallo
3 reife Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1-2 rote Chilis
1 Handvoll Koriander
1 EL Limettensaft
Salz
Guacamole
1 große oder 2 mittelgroße reife Avocados
1 TL Limettensaft
1 Knoblauchzehe
1/2 TL grobes Meersalz
1 TL Chilipulver
Tabasco nach Geschmack
Zum Servieren
Kopfsalat, in Streifen geschnitten
Alfalfasprossen
saure Sahne



Foto aus dem Buch: Vegetarisch kochen; Gus Filgate 2005/ Dorling Kindersley

1. Backofen auf 220°C (Umluft 200 °C) vorheizen. Zucchini waschen und klein schneiden. Paprika halbieren, vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Tofu ebenfalls würfeln und mit dem Gemüse in einen Bräter geben. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Oregano zufügen.

2. Zutaten gut mischen und ca. 30-40 Min. im Backofen garen, bis das Gemüse weich und goldbraun ist. Gelegentlich umrühren. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Unter das Gemüse heben. Backofen auf 110 °C (Umluft 90 °C) herunterschalten und Füllung warm stellen.

3. Tortillas trennen, in Alufolie wickeln und zum Erwärmen ebenfalls in den Backofen legen.

4. Inzwischen für die Pico de gallo Tomaten waschen und fein würfeln. Zwiebel abziehen. Chili waschen, halbieren und entkernen. Beides fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles vermischen und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

5. Für die Guacamole Avocados halbieren und Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Limettensaft zugeben. Knoblauch mit Salz im Mörser zerreiben und mit Chili und Tabasco unter das Avocadopüree rühren.

6. Zum Servieren einen Löffel Gemüse-Bohnen-Füllung auf eine Hälfte jeder Tortilla geben. Salat und Alfalfasprossen darüberstreuen, rechts und links einschlagen und aufrollen. Mit Guacamole, Pico de gallo und saurer Sahne angerichtet servieren.

Buchtipp

Vegetarisch kochen

Die besten Rezepte aus aller Welt
von Celia Brooks Brown

In diesem Meisterwerk der vegetarischen Küche gibt es Gerichte aus aller Welt zu entdecken. Auch leckere Bohnenrezepte, wie die „Pastetchen mit schwarzen Bohnen" aus Mexiko, sind in der Sammlung enthalten. Neben internationalem Gaumenschmaus präsentiert das Buch typische Zutaten und Besonderheiten der verschiedenen Länderküchen.
Dorling-Kindersley-Verlag, 304 Seiten, 24,95 €.



Fruchtschnitten

Gesunde Nascherei

Die verlockendsten Süßigkeiten kommen aus der Natur: Trockenfrüchte. Doch gerade unterwegs sind die kleinen Leckereien oft ganz schön unpraktisch. Deshalb gibt es sie auch im handlichen Format als Fruchtschnitten. Wir stellen Ihnen das bunte Angebot vor.



Foto: T. Pfriem

Bunte Auswahl

Banane, Kirsche, Himbeere – die Auswahl an Fruchtschnitten ist heute so groß, dass garantiert jeder sein Lieblingsobst im rechteckigen Format wiederfindet. Wo jedoch früher Aprikose oder Pflaume den Ton angaben, finden sich heute mehr und mehr ausgefallene Varianten. Die neuen Sorten locken mit Tropenfrüchten wie Mango und Ananas oder mit einem Fruchtmix aus Cranberries und Kirschen. Und das Beste: fast alle Riegel halten, was sie versprechen und schmecken tatsächlich nach den auf der Verpackung ausgelobten Früchten.

Power aus der Frucht

Durch ihre wertvollen Zutaten sind Fruchtschnitten ein gesunder Snack für zwischendurch. Vor allem in den Trockenfrüchten steckt geballte Kraft. Sie sind reich an Kalium und sorgen so für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper. Außerdem enthalten die Früchte Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen sowie gesunde B-Vitamine. Ihr hoher Ballaststoffgehalt sorgt für eine gute Verdauung und hält den Darm gesund. Getrocknete Aprikosen liefern viel Vitamin A und Beta-Karotin. Beide Nährstoffe sind wirksame Antioxidanzien und können krebserregende freie Radikale unschädlich machen. Enthalten die Fruchtschnitten obendrein noch Nüsse, können sie sogar Herz und Gefäße schützen. Die einfach ungesättigten Fettsäuren in Mandeln, Cashewkernen oder Haselnüssen wirken nämlich cholesterinsenkend.

Vom Trockenobst zur Fruchtschnitte

Um aus Trockenpflaumen, Rosinen und Co. flache Riegel herzustellen, muss man zunächst alle groben Zutaten zerkleinern. Es entsteht eine krümelige Mischung, die noch weit von wohlgeformten Fruchtschnit-

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Packung	Preis	Bio	Brennwert pro Stück	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Aprikosen Fruchtschnitten“ von Dr. Balke	Reformhaus	100-g-Packung	2,19 €		319 kcal/ 1349 kJ	Aprikosen, Fruchtzucker, Äpfel, Mandeln, Weizenflocken, Aprikosensaft, Oblaten, Pflanzenfett,	intensiver Geschmack nach getrockneten Aprikosen; dezente Süße; in Streifen portioniert
 „Fruchtschnitte Mango“ von Allos	Naturkostladen	40-g-Packung	99 Cent	✓	147 kcal/ 617 kJ	Rosinen, Mandel- und Aprikosenkerne, Honig, Mangos, Cashewkerne	sehr ausgewogener Geschmack; nussig mit mildem Mango-Aroma; besonders zarte Fruchtmasse; ohne Oblaten
 „Fruchtschnitte Cranberry-Kirsche“ von Schneekoppe	Supermarkt, Drogerien	45-g-Packung	79 Cent		156 kcal/ 662 kJ	Cranberrystücke mit Kirscharoma, Sultaninen, Zuckersirup, Reiscrispies, Aprikosen	intensiv fruchtiger Geschmack nach Kirschen und Sultaninen; süß
„Fruit-Mix Fruchtschnitte“ von Rapunzel 	Naturkostladen	40-g-Packung	99 Cent	✓	127 kcal/ 536 kJ	Sultaninen, Aprikosen, Honig, Haferflocken, Mandeln, Haselnüsse	leicht säuerlich und fruchtig-frisch; milde Süße
 „Ananas Fruchtschnitte“ von Dr. Munzinger	Apotheke	50-g-Packung	1,25 €		173 kcal/ 730 kJ	Ananas, Weinbeeren, Mandeln, Fruchtzucker, Haferflocken, Feigen	angenehmer Ananasgeschmack; leicht mandelartiges Aroma; portionierbar
„Fruchtschnitte Dattel-Orange“ von Allos 	Naturkostladen	40-g-Packung	99 Cent	✓	140 kcal/ 588 kJ	Datteln, Haselnüsse, Orangeat, Mandel- und Aprikosenkerne, Honig, Orangenöl	schmeckt lecker nach Datteln, Orangen und Nüssen; angenehme Fruchtsüße; besonders zarte Fruchtmasse; ohne Oblaten
„Banana-Mix Fruchtschnitte“ von Rapunzel 	Naturkostladen	40-g-Packung	99 Cent	✓	135 kcal/ 571 kcal	Bananen, Datteln, Aprikosen, Honig, Mandeln, Kokosraspel, Mangos, Ananas	angenehmer Geschmack nach Bananen und exotischen Früchten; dezente Süße
„Hagebutte-Apfel-Schnitte“ von Schuldt und Weber 	Naturkostladen	40-g-Packung	99 Cent	✓	146 kcal/ 612 kJ	Sultanas, Datteln, Äpfel, Honigmarzipan, Aprikosen, Haselnüsse, Sesam, Hagebutten, Vanille	grobe Fruchtstückchen; fruchtig mit nussiger Sesamnote; milde Süße
 „Cashew- Pflaumen-Schnitte“ von Schuldt und Weber	Naturkostladen	40-g-Packung	99 Cent	✓	148 kcal/ 620 kJ	Feigen, Sultanas, Honigmarzipan, Cashewnüsse, Pflaumen, 4-Kornflocken	grobe Fruchtstückchen; angenehmer Geschmack; nussig mit dezenter Süße

ten entfernt ist. Deshalb kommt sie in eine große Presse, die eine kompakte, klebrige Masse daraus macht. Je nach Hersteller wird sie entweder direkt in Form geschnitten oder zwischen zwei Oblaten gelegt und dann portioniert.

Der kleine Unterschied

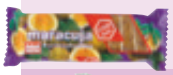
Auf den ersten Blick ähneln sich die meisten Fruchtschnitten sehr. Unterschiede ergeben sich erst beim genaueren Studieren der Zutatenliste. Besonders in punkto Zucker weichen die Produkte voneinander ab. Manche Hersteller setzen ganz und gar auf die Süßkraft der Früchte. Andere verwenden Honig, Frucht- oder Haushaltszucker für die Riegel.

Achtung: Kalorien

Fruchtschnitten decken den Energiebedarf des Körpers auf gesunde Art und Weise. Deshalb sind sie ideal, wenn Konzentration oder Leistung gefordert wird – egal ob beim Sport oder im Job. Allerdings sollte man den hohen Kaloriengehalt der Riegel nicht ganz außer Acht lassen. Schließlich enthalten sie zwischen 130 und 180 Kilokalorien pro Stück. Zwei Fruchtschnitten liefern demnach fast so viel Energie wie eine ganze Mahlzeit. Deshalb ist es besser, die Riegel als gesundes Naschwerk anzusehen, denn Schokolade, Bonbons und Co. sind sie in jedem Fall vorzuziehen.

Info

Oblaten sind dünne Platten aus ungesäuertem Teig. Sie werden ohne Zusatz von Backtriebmitteln, ähnlich wie Waffeln, zwischen heißen Eisen gebacken. Oblaten bestehen meistens aus Kartoffelstärke oder Weizenmehl.

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Packung	Preis	Bio	Brennwert pro Stück	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 „Gourmet Erdbeer-Vanille-Fruchtschnitte“ von Lubs	Naturkostladen	40-g-Packung	1,19 €	✓	137 kcal/ 584 kJ	Datteln, Sultaninen, Mandeln, Haferflocken, Erdbeerstücke, Vanille	fruchtig mit mildem Erdbeer-Aroma; leicht trockene Konsistenz
 „Bio-Multifrucht Fruchtschnitte“ von Vitana	Reformhaus	60-g-Packung	1,79 €	✓	217 kcal/ 916 kJ	Apfelpulver, Zuckersirup, Aprikosen, Rosinen, Rohrzucker, Mandeln, Mehrfruchtsaft, Haferflocken	ausgewogener, fruchtig-säuerlicher Geschmack; milde Süße; in Streifen portioniert
„Maracuja Fruchtschnitte“ von Dr. Balke 	Reformhaus	100-g-Packung	2,19 €		358 kcal/ 1513 kJ	Apfelpulver, Zucker, Rosinen, Maracujasaft, Fruchtzucker, Aprikosen, Mandeln, Maracujasaftpulver	schmeckt intensiv nach Maracuja; fruchtig-exotischer Genuss; in Streifen portioniert
 „Ingwer Fruchtschnitte“ von Granovita	Reformhaus	30-g-Packung	79 Cent		131 kcal/ 546 kJ	Mandeln, Honig, Ingwer in Honig, Vollkorn-Haferflocken, Apfelextrakt, Oblaten	ausgefallene Kombination; schmeckt angenehm nach Ingwer und Mandeln
 „Die Biene-Maja Fruchtschnitte Apfel-Orange“ von Martin Evers	Naturkostladen	30-g-Packung	88 Cent	✓	123 kcal/ 518 kJ	Mandeln, Apfelsaft, Orangenfruchtpulver, Honig, Vollkorn-Haferflocken, Apfelpulver, Oblaten	ausgewogener Geschmack nach Orangen und Äpfeln; milde Süße; zarte Fruchtmasse
„fruity Erdbeer-Limone“ von Schwartau 	Supermarkt	144-g-Packung (6 Stück à 24 g)	1,19 €		77 kcal/ 323 kJ	Weinbeeren, Äpfel, Oligofruktose, Mehl, Erdbeer- und Limonensaft, Maltitsirup, Oblaten	schmeckt intensiv nach Erdbeere; enthält knackige Getreide-Pops
„Bio Apfelstrudel Fruchtschnitte“ von Vitana 	Reformhaus	60-g-Packung	1,79 €	✓	206 kcal/ 867 kJ	Rosinen, Apfelstücke, Apfelpulver, Apfelsaft, Mandeln, Traubensaft, Rohrohrzucker	sehr authentischer Geschmack nach Apfelstrudel mit feiner Zimt-Note; in Streifen portioniert
„Citrus Fruchtschnitte“ von Granovita 	Reformhaus	30-g-Packung	79 Cent		107 kcal/ 449 kJ	Apfelstücke, Mandeln, Apfelextrakt, Honig, Rosinen, Orangenpulver, Oblaten, Orangensaft, Zitronenpulver	erfrischend fruchtiger Geschmack nach Orangen und Zitronen; milde Süße
„Himbeere Gourmet-Riegel“ von Martin Evers 	Naturkostladen	30-g-Packung	88 Cent	✓	129 kcal/ 541 kJ	Mandeln, Blütenhonig, Apfeldicksaft, Haferflocken, Himbeeren, Oblaten, Zitronen, Rote Bete	lecker nussig und fruchtig; sehr dezenter Himbeergeschmack



Ein Hauch Mittelmeer

Wer dem besonderen Flair des letzten Mittelmeerurlaubes nachtrauert, für den ist die neue Serie „Spa" von Gies genau das Richtige. In den frischen Farben Türkis, Hell- und Dunkelblau laden die Kerzen zum Träumen ein. Sanfter Lichtschein und ein leichter Ozean-Duft beschwören Erinnerungen an einen Tag am Meer herauf. Das sorgt für Entspannung pur. Die Kerzen sind in Steinform, im Mosaik-Design und als weiße Wachsbehälter mit farbiger Füllung sowie als Würfelkerzen oder Teelichte erhältlich. Unser Tipp: Die tollen Kerzen gibt's auch zum Verschenken als Wellness-Sets: mit verschiedenen Kerzen der Serie, passenden Untersetzern und einem Schwamm oder Massageroller. *Erhältlich in Supermärkten, Drogerien und Kaufhäusern. Einzelkerzen 1,79 € und Wellness-Sets 4,99 €.*



Balsam für die Seele

Für fast jedes körperliche Zipperlein gibt es medizinische Hilfe. Doch was tun, wenn's mal der Seele nicht so gut geht? Wenn Stress, Erschöpfung oder Herzeleid plagen? Diese Fragen beantworten Andreas und Sabine Wacker in ihrem Ratgeber. Darin gewähren die erfahrenen Naturheilpraktiker einen raschen Überblick über die häufigsten Beschwerden. Sie erklären anschaulich alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Schüßler-Salze, Bach-Blüten oder Phytotherapie und bieten dem geplagten Leser Erste-Hilfe-Lösungen an. Mit Sachverstand und viel Einfühlungsvermögen schaffen es die Autoren, dem Leser ein Trostpflaster für die Seele an die Hand zu geben. *„Hausapotheke für die Seele" von Andreas und Sabine Wacker, Gräfe-und-Unzer-Verlag, 192 Seiten, 16,90 €.*

Strahlend schöne Haut



Für eine ‚gesunde Abreibung' sorgt der neue Peeling-Handschuh der Firma Carenesse. Er befreit von Schüppchen, aktiviert die Hautatmung und regt die Zellerneuerung an. Ein bis zwei mal pro Woche angewendet, verleiht er einen rosigen Teint und samtweiche Haut. Der Handschuh besteht aus strapazierfähigem, natürlichem Material und ist waschmaschinenfest. Damit bietet er auf Dauer eine kostengünstige Alternative zu teuren Pasten und Cremes. Es gibt ihn sowohl für normale als auch empfindliche Haut. *Im Fachhandel und im Reformhaus für ca. 11 € erhältlich.*



Tropft nicht, schmilzt!

In Stiftform kommt der neue „Body Balsam" von Solling Bio Cosmetic daher. Voll frischer Kräuterextrakte und naturreiner ätherischer Öle hat er eine pflegende und regenerierende Wirkung auf die Haut. Natürliches Bienenwachs verleiht ihm seine cremige Konsistenz. Beim Auftragen des Balsams bildet sich durch die Körperwärme ein geschmeidiger Ölfilm, der sich gut verteilen und einmassieren lässt. Dadurch ist er sparsam und ideal für unterwegs. Den Body Balsam gibt es in vier aromatischen Varianten: Lavendel-Rose, Vanille-Sandelholz, Sanddorn-Ringelblume und Citrus-Rosmarin. Er ist frei von chemisch-synthetischen Duftstoffen und Farb- und Konservierungsstoffen. *Im Naturkosmetikhandel für 9,50 €.*

Für den großen Hunger

Salate zum Sattessen

Wenn der Magen knurrt, machen ein paar grüne Blättchen mit Dressing wohl die wenigsten glücklich. Deshalb halten hier die besten Sattmacher Einzug in die Salatschüssel: Nudeln, Reis und Kartoffeln.

Italienischer Nudelsalat mit Petersilien-Pesto

Zum Schlemmen



Foto: T. Pfriem, Schale: Car Selbstbaumöbel, Besteck: WMF

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 1 Std. Durchziehzeit
Pro Portion: ca. 477 kcal/ 1998 kJ, 9 g EW, 25 g F, 48 g KH, 5 g Ballaststt.

Pesto
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Petersilie
1 Peperoncini, getrocknet
Salz
100 ml Olivenöl
Salat
250 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
Salz
1 Bd. Rucola
10 Kirschtomaten
10 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
125 g Mozzarella-Kugeln
50 g schwarze Oliven, entsteint
Pfeffer

1. Für das Pesto Knoblauch abziehen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoncini klein schneiden. Petersilie mit Knoblauch, Peperoncini , Salz und Olivenöl im Mixer glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Öl zugeben.
2. Für den Salat Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 4 EL Pesto mischen.
3. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Blätter klein zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Mozzarella-Kugeln halbieren. Alles mit den Oliven unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Std. durchziehen lassen.

Gnocchi-Salat mit Brokkoli, Mais und Feta

Schnell gemacht

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 492 kcal/ 2061 kJ, 19 g EW, 23 g F, 47 g KH, 10 g Ballaststst.

400 g Gnocchi
400 g Brokkoli
425 g Mais (aus der Dose)
250 g saure Sahne
1-2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Kürbiskernöl
1 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer
150 g Feta

1. Gnocchi kurz in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und ca. 3 Min. in Salzwasser blanchieren. Mais abtropfen lassen. Beides mit den Gnocchi mischen.
2. Saure Sahne mit Senf, Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta klein würfeln. Gnocchi-Salat mit Feta und Dressing angerichtet servieren.



Foto: M. Anselm, Teller: Wächtersbach Keramik, Löffel: IHR, Glas: Leonardo

Zu gewinnen!



Gewinnen Sie zwei tolle Salatsets im Wert von je 60 Euro. Jedes Set besteht aus einer hochwertigen Glasschüssel und einem Salatbesteck von WMF. Für den besonderen Genuss gibt es außerdem die neuen „Zottarella Minis“ in den Sorten „Classic“, „Leicht“ und „Basilikum“ dazu. Damit lassen sich kreative Salate, Buffets und Vorspeisen zaubern.

So geht's: schicken Sie eine Karte mit dem Stichwort "Salat" an Vegetarischfit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 28. September 2007. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: Iglo

Scharfer Bohnen-Mango-Salat

Reich an Ballaststoffen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Pro Portion: ca. 322 kcal/ 1345 kJ, 18 g EW, 5 g F, 46 g KH, 18 g Ballaststst.

Salat
300 g TK-Bohnen, z. B. „Prinzessbohnen“ von Iglo
Salz
250 g weiße Bohnen (aus der Dose)
250 g Kidney-Bohnen (aus der Dose)
1 große Tomate
1 Mango
1 kleine rote Chilischote
100 g Fenchel
30 g Cashewnüsse
Dressing
5 TL Sesamöl
2 EL Sojasoße
2 EL weißer Balsamico
15 g Honig
Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Koriander

1. Tiefgefrorene Bohnen in 125 ml kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Min. darin garen. Abgießen, abkühlen lassen und anschließend halbieren.
2. Weiße Bohnen und Kidney-Bohnen abtropfen lassen und in einer Schüssel mischen. Tomate waschen, Strunk entfernen und achteln. Mango schälen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Chilischote halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in sehr feine Würfel schneiden. Fenchel putzen, Strunk keilförmig herausschneiden und die Knolle in feine Streifen schneiden.
3. Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Alle Zutaten zu den Bohnen geben und vermischen.
4. Für das Dressing Öl, Sojasoße, Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken und darüber streuen. Salat mit Brot angerichtet servieren.


Foto: Knorr

Reissalat mit Eiern und Champignons

Einfach und lecker

Für 3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + Abkühlzeit
Pro Portion: ca. 338 kcal/ 1414 kJ, 13 g EW, 14 g F, 37 g KH, 3 g Ballaststt.

125 g Naturreis
Salz
3 Eier
150 g braune Champignons
1 Bd . Lauchzwiebeln
1 Btl. Salatgewürz, z. B. Salatkrönung "Frühlingskräuter" von Knorr
1 EL Olivenöl
20 g Kürbiskerne

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
2. Eier in kochendes Wasser geben und in ca. 6-7 Min. wachsweich kochen. Herausnehmen und kalt abschrecken. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Salatgewürz mit 6 EL Wasser und Olivenöl verrühren.
3. Reis in einem Sieb abgießen und in einer Schüssel mit Champignons, Frühlingszwiebeln und Salatdressing mischen. Abkühlen lassen.
4. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Eier pellen, halbieren oder vierteln und mit Kürbiskernen auf dem Reissalat anrichten.

Tipp
Schmeckt auch lauwarm sehr gut!

Curry-Kartoffel-Salat mit Lauch und Grapefruits

Tolle Kombination

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + Abkühlzeit
Pro Portion: ca. 255 kcal/ 1066 kJ, 7 g EW, 6 g F, 37 g KH, 5 g Ballaststt.

500 g fest kochende Kartoffeln
Salz
200 g Lauch
1/2-1 TL Gemüsebrühe
1 Btl. Salatgewürz, z. B. Salatkrönung "Paprika-Kräuter" von Knorr
1 EL Keimöl
2 TL Currypulver
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 rosa Grapefruit

1. Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser 20-25 Min. kochen.
2. Inzwischen Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gemüsebrühe in 125 ml heißes Wasser einrühren. Salatgewürz mit Keimöl, Curry und der Brühe verrühren.
3. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und direkt in die Soße schneiden. Lauchringe zugeben, alles gut durchmischen und erkalten lassen.
4. Joghurt glatt rühren. Grapefruit schälen und filetieren. Kartoffelsalat mit Grapefruit und einem Klecks Joghurt angerichtet servieren.


Foto: Knorr



Foto: Goldpuder

Gebackene Grießmonde auf buntem Salat

Schön für Kinder

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 2 Std. Kühlzeit
Pro Portion: ca. 599 kcal/2504 kJ, 14 g EW, 41 g F, 36 g KH, 2 g Ballaststf.

500 ml Milch
60 g Butter
Salz
Muskat, gemahlen
140 g Hartweizen-Grieß, z. B. von Goldpuder
40 g Käse, gerieben
2 Eigelbe
1 Radiccio
1 heller Eichblattsalat
8 Kirschtomaten
20 g Pinienkerne
1 Schalotte
4 EL heller Balsamico
6 EL Olivenöl
1-1 1/2 TL Honig
bunter Pfeffer
Außerdem
Klarsichtfolie
Plätzchenausstecher in Form von Halbmonden (Ø 6 cm)

1. Milch mit 30 g Butter, etwas Salz und Muskat aufkochen, Grieß langsam unter Rühren einstreuen, aufkochen und ca. 5 Min. quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Etwas abkühlen lassen. Käse und Eigelbe unterrühren.
2. Masse auf einen Bogen Klarsichtfolie streichen, mit einem zweiten Bogen abdecken und zu einer ca. 1 cm dicken Platte ausrollen. Masse ca. 2 Std. abkühlen lassen.
3. Salate verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Schalotte abziehen und fein würfeln.
4. Für das Dressing Essig, Öl, Schalottenwürfel und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Grießplatte mit dem Plätzchenausstecher Halbmonde ausstechen und in restlicher Butter knusprig goldbraun anbraten. Salat, Tomaten und Pinienkerne auf Tellern verteilen, Dressing darüber träufeln. Mit Grießmonden angerichtet servieren.

Anzeige

Bestseller
der Gesundheitsliteratur

Peter Jentschura · Josef Lohkämper
Gesundheit durch Entschlackung

Zahllose Zivilisationskrankheiten sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden. Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.



15. Auflage, Bereits über **150.000** verkaufte Exemplare

Jetzt auch in **Spanisch, Französisch, Niederländisch, Italienisch, Englisch** und **Russisch** erhältlich.

240 Seiten, Fadenheftung, fester Einband
ISBN 978-3-933874-33-7 **€ 24,50**

Peter Jentschura · Josef Lohkämper
zivilisatoselos

leben - frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Z. als unheilbar. Nach den Autoren dieses Buches gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung. Am Beispiel von 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand verblüffender Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.



2. Auflage

374 Seiten, Fadenheftung, fester Einband
ISBN 978-3-933874-30-6 **€ 39,50**

Verlag Peter Jentschura
D-48163 Münster · Tel. 02536 - 342990
www.verlag-jentschura.de

Bewusster leben

10 Gründe, fleischlos zu leben

Er macht zu dick, zu krank und ist zu grausam – es gibt viele Argumente gegen den Fleischkonsum. Weshalb die vegetarische Ernährung um so vieles besser ist, erfahren Sie hier.



foto: Mehmet Alci

1 Gesundheit

Wer vegetarisch lebt, lebt gesünder. Auf dem fleischlosen Speiseplan stehen jede Menge Obst, Gemüse und Vollkornprodukte – und die tun dem Körper gut. Übermäßiger Fleischkonsum dagegen ist für viele Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herzkrankheiten etc. mitverantwortlich. Die vegetarische Ernährung geht zudem mit einer generell gesünderen bzw. bewussteren Lebensführung einher wie z. B. mehr Bewegung und ohne Rauchen.



Foto: Domenik Menzler

2 Ethik

Tiere haben eine Würde und können Schmerzen empfinden. Durch den „Verzicht" auf Fleisch brauchen für die eigene Ernährung keine Tiere zu leiden und getötet zu werden. Damit einher geht das Motiv, die Massentierhaltung strikt abzulehnen. Denn in konventioneller Tierhaltung leben die Tiere nicht artgerecht und werden grausam getötet. Damit verbunden sind auch die unwürdigen Tiertransporte über viele Kilometer hinweg. Dabei sterben einige der Tiere schon vor dem Schlachthof qualvoll. Je weniger Menschen also Fleisch essen, desto weniger Tierfabriken sind nötig.

3 Religion

Im Hinduismus, Buddhismus und Janinismus ist das Verletzen und Töten untersagt. Bei nicht fleischfreier Ernährung entsteht ein schlechtes Karma. Fleisch hat zudem unerwünschte Auswirkungen auf das Bewusstsein und den Charakter.

4 Ekel

Aussehen, Geruch und Geschmack von Fleisch rufen oft ein Gefühl von Ekel hervor. Zudem belegt eine Studie der Universität Jena, dass, je länger man vegetarisch lebt, die Ekelgefühle in Bezug auf Fleisch zunehmen. Auch diverse Lebensmittelskandale fördern den Abscheu vor Fleisch.

5 Verantwortung

Wenn man Fleisch isst, beauftragt man andere Menschen, Tiere zu töten. Man veranlasst sie also zu Handlungen, die grausam sind. Würden sie diese an Haustieren begehen, müssten sie sich wegen Tierquälerei verantworten.

6 Sozial

Wer fleischlos lebt, ist ein Vorbild für seine Kinder. Die Sprösslinge schauen sich das Verhalten von den Eltern ab bzw. orientieren sich daran.

7 Kosmetisch

Die vegetarische Lebensweise enthält in aller Regel weniger Kalorien, dafür aber reichlich gesunde Stoffe wie Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe. Das sorgt für weniger Gewicht und meist auch eine schönere Haut. Vegetarier sind meistens schlank. Zur Gewichtsreduktion ist vegetarische Kost ideal, denn sie ist kalorienärmer als die Ernährung mit tierischen Lebensmitteln.





Foto: Pascal Amos Rest/ Kindernothilfe.de

9 Welthungerproblem

Durch das Verfüttern von Lebensmitteln an Schlachttiere gehen 90 Prozent der eingesetzten Kalorien verloren. Diese Verlängerung der Nahrungskette über das Tier vernichtet riesige Mengen an Getreide und Hülsenfrüchten. Mit denen könnten Menschen in der Dritten Welt ernährt werden.

8 Umwelt

Der hohe Bedarf an Futtermitteln wie Soja und Getreide zerstört große Gebiete mit Regenwäldern, z. B. in Brasilien. Dort werden Sojabohnen angebaut, die in Europa als Futtermittel zum Einsatz kommen. Ferner ist die Viehzucht für das Klima schädlicher als der ebenfalls stark umweltbelastende Verkehrssektor. 18 Prozent der weltweit freigesetzten Treibhausgase entstehen durch Viehzucht (1,5 Milliarden Rinder, 1,7 Milliarden Schafe und Ziegen sowie unzählige Schweine und Hühner). Ein weiteres Problem der Massentierhaltung: Sie verschlimmert die Wasserknappheit auf der Erde. Ein Kilo Getreide zu produzieren, verbraucht im weltweiten Schnitt etwa 1.600 Liter Wasser. Damit ein Rind ein Kilo Fleisch zulegt, muss es zehn Kilo Getreide essen – das erfordert etwa 80 Badewannen voll. Wer außerdem täglich 20 Prozent tierische Lebensmittel isst, verbraucht durchschnittlich 1,2 Millionen Liter Wasser im Jahr. Bei Vegetariern ist das gerade einmal die Hälfte.

10 Ökonomie

Die Tierwirtschaft ist unökonomisch. Sie kann nur mit großen Subventionsbeiträgen erhalten werden. Mit Milliardenbeträgen an Steuergeldern wird die Produktion und Verarbeitung tierischer Produkte jedes Jahr unterstützt, weil sie völlig unrentabel ist. Zudem dürfte es bei weiterhin wachsender Weltbevölkerung schwierig werden, alle mit Fleisch zu ernähren – Pflanzen sind schon jetzt die logische Alternative.

Sparen mit Vegetarisch-fit!

10 Prozent Rabatt im Oktober

Am 1. Oktober ist Welt-Vegetarier-Tag. Daher haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht. Sie erhalten vom 01.10.2007 bis 15.10.2007 jeweils zehn Prozent Rabatt* bei folgenden Online-Shops:

***alles-vegetarisch.de**, An der Klinge 26, 94501 Beutelsbach, Tel.: 0 85 43/ 62 44 99, Fax: 0 85 43/ 62 44 98, www.alles-vegetarisch.de*
Gutscheincode: VEGFIT-WVT-AKTION

***SO-JA, veganer Versandhandel**, Steilshooper Str. 33, 22305 Hamburg, Tel.: 07 00/ 22 55 76 52, www.so-ja.de*
Aktionskennwort: „Vegetarisch-fit!-Aktion“

***Vegan-Shop & Versand**, Höhenstr. 50, 60385 Frankfurt, Tel.: 0 69/ 44 09 89, www.vegan-naturkosmetik-shop.de*
Aktionskennwort: „Vegetarisch-fit!-Aktion“

***smilefood**, Kalscheurener Str. 19 A, 50354 Hürth, Tel.: 0 22 33/ 69 25 33, www.smilefood.de*
Aktionskennwort: „Vegetarisch-fit!-Aktion“

***MÖWA Naturwaren**, Unterer Schwalbenberg 7, 91487 Vestenbergsgreuth, Tel.: 0 91 63/ 387, www.moewa.de*
Aktionskennwort: „Vegetarisch-fit!-Aktion“

*Diese Rabatt-Aktionen sind NICHT mit anderen Rabatten (z. B. Vegi-Card vom Vebu) oder Aktionen kombinierbar. Der Rabatt wird nur auf Einkäufe vom 01.10.2007 bis 15.10.2007 gewährt. Geben Sie einfach bei Ihrer Bestellung das jeweilige Aktionskennwort bzw. den Gutscheincode an.



Foto: M. Anselm, Geschirr: Arzberg, Holzlöffel und Brett: Sagaform

Couscous mit Blumenkohl-Zimt-Möhren

Raffiniert gewürzt

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Pro Portion: ca. 368 kcal/ 1541 kJ, 10 g EW, 14 g F, 48 g KH, 13 g Ballaststst.

200 g Couscous
Salz
Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Zimtstange
3 EL Olivenöl
3 große Möhren
1 kleiner Blumenkohl
1 P. passierte Tomaten
Pfeffer
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
Korianderblättchen, gehackt

1. Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser oder Gemüsebrühe zubereiten. Inzwischen Zwiebel abziehen, würfeln und mit der Zimtstange in heißem Olivenöl andünsten.
2. Möhren schälen und würfeln. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Möhren und Blumenkohl zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Passierte Tomaten angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale unter das Couscous mischen und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Nach Belieben mit Zitronenschale und Koriander garniert servieren.

Liebe Leserinnen und Leser,
auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!
Leserforum
Im Buhles 5
61479 Glashütten-Schloßborn
E-Mail:
redaktion@vegetarischfit.de

Leserrezept des Monats September

Was riecht denn hier so lecker? Das muss der Couscous von Annelie Freund aus Langenberg sein. Die Hobbyköchin dünstet bei der Zubereitung einfach eine Zimtstange mit. So bekommt das Gericht seinen orientalischen Hauch. Überzeugen Sie sich selbst!



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichen, erhalten als Dankeschön ein „CombiPlus"-Set von Tupperware. Es enthält eine große Rührschüssel (3,5 Liter) mit Sicherheitsverschluss und Spritzschutzdeckel sowie eine kleine Rührschüssel (650 Milliliter) mit Sicherheitsverschluss. Als Bonus gibt's das CombiPlus-Sieb für die große Schüssel dazu. Einfach unentbehrlich zum Vor- und Zubereiten sowie zum Frischhalten. *Das praktische Set gibt's auch unter www.tupperware.de für 39,70 €.*

Sie haben gewonnen!
Im Juni verlosten wir drei tolle Salat-Sets von Emsa im Gesamtwert von 150 €. Das Lösungswort lautete „Frisch". Gewonnen haben H. Düsch aus Olching, B. Unger aus Gruibingen und W. Kusserow aus Bruchhausen-Vilsen. Den GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.
www.seminare-gesundes-leben.de


Foto: © Philip Lange - Fotolia.com

Hilfe bei „saurem Magen"

Ich leide unter einem sauren Magen. Wie kann ich durch Ernährung oder natürliche Heilmittel die Beschwerden lindern? Welche Lebensmittel sollte ich meiden?

H. Weber aus Unterföhring

Magensäure ist eine sehr starke Säure. Sie hat die Aufgabe, die Speisen zu verdauen und Krankheitskeime in der Nahrung unschädlich zu machen. Einige Faktoren sorgen dafür, dass besonders viel Säure freigesetzt wird. Dazu gehören unter anderem reichhaltiges Essen oder Stress. Durch das Übermaß an Säure kann es zu Beschwerden wie saurem Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit kommen.
Außerdem kann eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis) entstehen, die bei Dauerreizung auch chronisch werden kann.

Tipps bei Magenbeschwerden
Vermeiden Sie üppige und fette Mahlzeiten! Essen Sie lieber mehrere kleine ballaststoffreiche Snacks! Meiden Sie stark gewürzte Speisen, z. B. mit Senf, Meerrettich, Chili! Meiden Sie Stress und Aufregung! Trinken Sie wenig Kaffee! Verwenden Sie nach Möglichkeit Kaffeezubereitungen, bei denen weniger Röstprodukte freigesetzt werden, wie z. B. Espresso! Vermeiden Sie zu viel Alkohol! Zigaretten sollten tabu sein. Meiden Sie kohlensäurereiche Getränke!

Tipps bei Sodbrennen
Sodbrennen tritt besonders nachts auf, weil die waagrechte Lage des Körpers das Zurückfließen der Magensäure begünstigt. Lagern Sie deshalb den Oberkörper hoch! Vermeiden Sie üppige und fette Mahlzeiten vor allem vor dem Schlafengehen! Magensäure wird durch Nahrung gebunden. Daher machen sich Beschwerden oft zwischen den Mahlzeiten bemerkbar. Essen Sie dann eine Scheibe Brot oder trinken Sie ein Glas Milch!

Naturheilmittel bei saurem Magen
Trinken Sie drei mal täglich oder je nach Bedarf ca. 50 Milliliter Kartoffelsaft in kleinen Mengen! Das puffert die Magensäure ab. Sehr gut hilft Heilerde. Rühren Sie drei mal täglich einen Teelöffel davon in Joghurt! „Silicea Magen-Darm-Gel" aus dem Reformhaus bindet Magensäure schnell und zuverlässig. Mischen Sie Kamillentee mit ein paar Kamillentropfen. Das wirkt entkrampfend und leicht entzündungshemmend.

Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin, Reformhaus-Fachakademie Oberursel

VF 06/07: Vegetarische Hundeernährung

Mit großem Interesse habe ich den Bericht über fleischfreie Hundeernährung in der Juniausgabe von Vegetarisch fit! gelesen. Ich selbst lebe seit einiger Zeit vegan. Bisher habe ich aber gezögert, meinen Hund vegetarisch zu ernähren. Der Erfahrungsbericht in Vegetarisch fit! hat mir sehr weitergeholfen. Deshalb ein großes Dankeschön.

I.Köhler aus Brüssel

Was ist Blindbacken?

In einem Kuchenrezept heißt es, man soll den Teig blindbacken. Was ist damit gemeint?

M. Hagedorn per E-Mail

Bei einigen Kuchen, Törtchen oder Tartes muss der Teig zunächst ohne Füllung gebacken werden. Dabei kann es passieren, dass er Blasen wirft oder sich vom Boden der Form hebt. Um das zu vermeiden, bedeckt man den Teig mit einem Stück Backpapier und legt getrocknete Hülsenfrüchte darauf. Diese müssen Sie nach dem Backen wieder entfernen. So bleibt der Teig glatt und liegt perfekt in der Form.

Ihre Redaktion

Anzeige



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön! Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! **Ich bestelle:**

☐ **Leckere vegetarische Mittelmeerküche Ausgabe 35/2007 für € 4,90**
(Bestell-Nr. 4080735)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: ✗ _____
SH0708

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)
Kontoinhaber: _____
Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____
Bankleitzahl: _____

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Bestelladresse:
Leserservice Vegetarisch Fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11/5206-306
Fax: 07 11/5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

Backen mit Pfiff

Äpfel in neuem Gewand

Knackig, aromatisch und saftig sind sie, die Früchte des Spätsommers. Als einheimisches Obst werden sie seit jeher gern für Kuchen genommen. Hunderte Variationen gibt es inzwischen. Damit Ihnen der Apfelkuchen auch in Zukunft nicht langweilig wird, präsentieren wir erfrischend neue Rezepte.





Foto: CMA Milch

Apfelkuchen mit Rum und Schokolade

Süße Versuchung

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 45 Min. Backzeit
Pro Portion: ca. 714 kcal/2993 kJ, 13 g EW, 37 g F, 72 g KH, 5 g Ballaststt.

4 Äpfel
125 ml Rum
Teig
200 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
125 g gehackte Walnüsse
2 EL Kakaopulver
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
200 g gesiebtes Mehl
Belag
2-3 EL Aprikosenkonfitüre
Schokostreusel
Außerdem
gefettete Springform (Ø 28 cm)

1. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Rum vermischen und ziehen lassen.
2. Backofen auf 180°C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für den Teig Butter schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Eier einrühren und schlagen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Nüsse, Kakao, Zimt, Backpulver und Mehl mischen und vorsichtig unterrühren.
3. Rumäpfel über einem Sieb abtropfen lassen. Rumäpfel unter den Teig heben. Teig in die Springform streichen und im Backofen ca. 45 Min. backen.
4. Aprikosenkonfitüre in einem Topf leicht erhitzen. Die Kuchenoberfläche damit bestreichen und Schokostreusel darüber verteilen.


Foto: Mondamin

Apfel-Mohn-Kuchen

Lecker gefüllt

Für 16 Stück
Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 60 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 322 kcal/ 1342 kJ, 4 g EW, 18 g F, 36 g KH, 2 g Ballaststf.

Teig
75 g feine Speisestärke, z.B. Mondamin
225 g Mehl
1 Ei
100 g Zucker
200 g weiche Margarine
Nussfüllung
100 ml Milch
1 EL Zucker
1 EL Rum
125 g Nüsse, gemahlen
Apfelfüllung
600 g Äpfel
3 EL Zucker
1/2 TL Zimt
1 EL Rosinen
Mohnfüllung
250 g Mohnback
Puderzucker zum Bestäuben
Außerdem
gefettete Springform (Ø 26 cm)

1. Speisestärke, Mehl, Ei, Zucker und Margarine in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät auf niedrigster Stufe verkneten. Teig 30 Min. kalt stellen.
2. Für die Nussfüllung Milch, Zucker, Rum und Nüsse in einen Topf geben, zu einer glatten Masse verrühren und kurz aufkochen lassen.
3. Für die Apfelfüllung Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Achtel schneiden. In einen Topf geben, Zucker, Zimt und Rosinen hinzufügen, kurz dünsten und auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Springform mit 2/3 des Teiges auslegen, einen 2-3 cm hohen Rand stehen lassen. Rest des Teiges in der Größe der Springform ausrollen.
5. Nussfüllung auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Darauf das Mohnback geben und anschließend gedünstete Äpfel kreisförmig darüber verteilen. Teigplatte darauf legen und ca. 60 Min. backen. Apfel-Mohn-Kuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.


Foto: Goldpuder

Apfelweinkuchen

Schön für Gäste

Für 14 Stücke
Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 40 Min. Backzeit
Pro Stück: ca. 436 kcal/ 1828 kJ, 4,3 g EW, 18 g F, 56 g KH, 2 g Ballaststf.

Teig
125 g Butter
125 g Zucker
250 g Mehl, z. B. von Goldpuder
1 Ei
1 TL Backpulver
1 P. Vanillezucker
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Form
Belag
1 kg säuerliche Äpfel
500 ml trockener Weißwein
2 P. Vanillepuddingpulver
200 g Zucker
abgeriebene Schale 1 unbehandelten Limette
250 ml Sahne
2-3 EL geröstete Mandelblättchen
Außerdem
Klarsichtfolie
gefettete Springform (Ø 24 cm)

1. Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten und in Folie gewickelt ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Für den Belag Äpfel waschen, entkernen, fein hobeln und gut abtropfen lassen. 6 EL Wein mit Puddingpulver verrühren. Restlichen Wein erhitzen, Zucker und angerührten Pudding einrühren. Unter Rühren einmal aufkochen lassen. Gehobelte Äpfel mit Limettenschale unter den Pudding heben.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, in Springform geben und Rand hochziehen. Apfelmasse einfüllen und Kuchen ca. 40 Min. backen.
4. Kuchen über Nacht kaltstellen. Sahne steif schlagen, auf den Kuchen streichen und mit Mandelblättchen bestreut servieren.



kolumne

Welt der Zwerge

von Marianne Weno

Fast unmerklich hat sie sich in unser aller Leben eingeschlichen – die Nanotechnologie. Was es damit auf sich hat und warum die neue Technologie nicht kritiklos hingenommen werden kann, diskutiert Vegetarisch-fit!-Kolumnistin Marianne Weno.



Foto: © Yurok Aleksandrovich - Fotolia.com

Nanotechnologie wird schon jetzt eingesetzt für selbstreinigende Oberflächen, kratzfeste Autolacke und transparente Sonnenschutzmittel.

Warum reden wir so wenig darüber?

Seit über einem halben Jahrhundert debattieren wir über die Kernenergie und schon ziemlich lange über Gentechnik, aber wir haben es zugelassen, dass sich von der Öffentlichkeit fast unbemerkt ein neuer Wissenschaftszweig mit all seinen praktischen Konsequenzen durchgesetzt hat. Das Ergebnis gilt heute als die Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts. Gemeint ist die Nanotechnologie. Sie könnte die Welt stärker verändern als alle technischen Entwicklungen bisher, zum Guten und vielleicht auch zum Schlimmen – nur wissen die meisten Menschen bisher sehr wenig davon. Wenn die Medien gelegentlich über „Nano" berichten, dann fast nur über die großartigen Chancen für die Zukunft. Dafür werden in den Industrieländern viele Milliarden an Forschungsgeldern investiert. Weniger als ein Prozent davon fließt in die Untersuchung der Risiken.

Jenseits des Vorstellbaren

Woher rührt die Zurückhaltung in der Öffentlichkeit? Daher, dass das Thema so schwer überschaubar ist, dass es unsere Vorstellungskraft übersteigt? Wird es verdrängt, weil es beängstigende Seiten hat, die in Science-Fiction-Geschichten weidlich ausgeschmückt werden? Die beteiligten Unternehmen preisen die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten. Sie erhoffen sich einen Innovationsschub für fast alle Branchen. Bisher wird die Nanotechnologie hauptsächlich für praktische Alltagszwecke genutzt, um etwa selbstreinigende Oberflächen, kratzfeste Autolacke und transparente Sonnenschutzmittel herzustellen. Schon jetzt sind mehr als 500 Nanoprodukte auf dem Markt, darunter auch Lebensmittel und Getränke. 200 Unternehmen, wie Kraft, Nestlé und Unilever, arbeiten an „Nanofood". Für die Zukunft verspricht man sich Lösungen für viele unserer großen Probleme, zum Beispiel im Umweltschutz, in der Ressourcen- und Energieeffizienz und der Medizin. Forscher arbeiten an Nanorobotern, die so klein sind, dass sie in den Körper eingeschleust werden können, um Krankheitserreger zu bekämpfen.

Kleiner, am kleinsten

Ein Nanometer ist ein milliardstel Teil eines Meters. Das ist die Größenordnung der Atome. Seit es technisch möglich ist, mit diesen kleinsten Strukturen umzugehen, arbeiten die Forscher daran, Moleküle in neuen Formen anzuordnen, Materialien zu verändern oder neu aufzubauen. Bei Partikeln in diesem Bereich, die nur aus wenigen Molekülen bestehen, verändern sich die Eigenschaften des Ursprungsmaterials. Das liegt wahrscheinlich an der Oberfläche, die im Verhältnis zu ihrem Volumen stark vergrößert ist. Ungiftige Verbindungen, wie zum Beispiel Titandioxid, das in der Kosmetik verwendet wird, können im Nanomaßstab giftig werden. Aluminiumoxid, Material für Zahnfüllungen, ist im Nanobereich hochexplosiv. Die Teilchen sind in der Lage, andere Substanzen anzulagern und sie auf ihren Wegen mitzunehmen. Sie sind imstande, die Blut-Hirn-Schranke zu durchdringen und das Immunsystem zu überwinden. Das kann die Medizin nutzen, um Wirkstoffe in den Körper einzuschleusen. Die Frage ist jedoch, was unerwünschte Nanopartikel im Körper tun, wenn sie zum Beispiel eingeatmet werden. Können sie in der Lunge ähnlich wirken wie Asbestfasern? Wir wissen auch nicht, wie sich Nanopartikel in Wasser, Luft und Böden verhalten. Was geschieht mit den wasserlöslichen Teilchen, die ins Grundwasser sickern und unterwegs Giftstoffe wie Cadmium anlagern? Bis heute gibt es keine Richtlinien und auch keine Deklarationspflicht für Nanomaterialien.

Technologischer Tsunami

Am heikelsten wird es da, wo sich die Grenzen zwischen lebender und lebloser Materie verwischen. Hier verbindet sich die Nano-Forschung mit der Gentechnologie zu einer unheimlichen Allianz. Lebende Maschinen, Mischwesen, die sich selbst reproduzieren können, sind offenbar keine reine Utopie mehr. Phantasievolle Autoren, wie Michael Crichton, malen sich schon aus, wie diese Maschinen eines Tages die Macht übernehmen.

Auch wenn die Nanotechologie nicht annähernd so heftig diskutiert wird wie etwa die Genmanipulation, gibt es doch sachkundige Kritiker, die Moratorien verlangen, solange die vielfältigen Risiken ungeklärt sind. Am bekanntesten ist die kanadische ETC-Group, eine Bürgerrechtsbewegung, die schon zu den ersten Warnern vor der Gentechnik gehörte. Ihr Geschäftsführer Pat Mooney schildert in der Zeitschrift „Politische Ökologie", was nach Auffassung der Gruppe auf uns zukommt: „Ein technologischer Tsunami". „Zwei Drittel der enormen finanziellen Investitionen in diese Technologie fließen in die Manipulation lebender Organismen. Es geht eben nicht um bessere Beschichtungen von Bratpfannen ..., sondern ganz konkret um die Erschaffung neuer Lebensformen." Diese könnten sich explosionsartig vermehren und die Erde bevölkern. Im Laborversuch sollen sie bereits realisiert sein. Spätestens hier stellt sich die Frage nach einer „Nano-Ethik".

Können wir eine solche Entwicklung akzeptieren? Ließe sie sich in Teilen überhaupt noch stoppen? Jedenfalls müssen wir dringend darüber reden.

www.stiftung-naturschutz.de



Foto: Privat

Marianne Weno von der Stiftung Naturschutz Berlin greift aktuelle Entwicklungen im Umwelt- und Naturschutz auf und kommentiert sie.



Bestell-Hotline: 07 11 / 5206-306

Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!

Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! Bitte schicken sie mir:

	Bestell-Nr.	Preise
... Ex. Vegetarische Ofengerichte 34/2006	4080634	€ 4,90
... Ex. Vegetarische Mittelmeerküche 35/2007	4080735	€ 4,90
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 05/2007	V070500	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 06/2007	V070600	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 07/2007	V070700	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch FiT! Ausg. 08/2007	V070800	€ 3,50

zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: ✗ _____

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

Konto-Nr.: _____

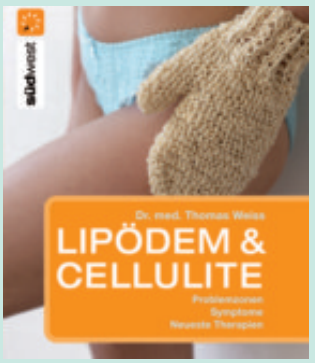
Bankleitzahl: _____

SH0708

Bestelladresse: PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice · Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306 · Fax: 07 11 / 5206-307 · E-Mail: ppv@fachschriften.de · www.vegetarischfit.de

Schnell & bequem
Alle Bücher sind unter www.vegetarischfit.de erhältlich oder unter Tel.: 07 11/ 5 20 63 06 Fax: 07 11/ 5 20 63 07

Ein Frauenproblem



Wassereinlagerungen, Spannungsgefühle in den Beinen, Gewichtszunahme und unschöne Dellen - das sind Beschwerden, die ein Großteil aller Frauen kennt. Sie gehören zu Krankheitsbildern, die von vielen Ärzten nicht so recht ernst genommen werden: Cellulite, Lipödem oder diffuse Wassereinlagerungen. Dr. Thomas Weiss, der bekannte Fernseharzt des SWR, hat erkannt, dass die Beschwerden weit mehr als ein kosmetisches Problem sind. In seinem Ratgeber erklärt er ausführlich, wie die Erkrankungen zustande kommen und welche Therapien sich wirklich lohnen.

„Lipödem und Cellulite" von Dr. med. Thomas Weiss, Südwest-Verlag, 96 Seiten, 12,95 €.



Heiße Liebe

Eine Suppe ist nur so gut wie die schlechteste ihrer Zutaten" finden Margot Behr und Andreas Kessler. Deshalb werden die dampfenden Köstlichkeiten in diesem extravagant gestalteten Kochbuch auch nur mit besten, vegetarischen Zutaten zubereitet. Und auch der Titel des Werkes hält, was er verspricht: „Suppen: 52" präsentiert 52 köstliche fleischlose Rezepte für Suppen und Eintöpfe, angefangen von der klassischen Gemüsesuppe bis hin zur exotisch-scharfen Limettensuppe. Da ist garantiert für jeden Löffelliebhaber etwas dabei.

„Suppen: 52. Leckere Rezepte für Löffelliebhaber" von Margot Behr und Andreas Kessler, Edition 703, 128 Seiten, 16,80 €.

Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit Erdnüssen

4 Personen, ca. 25 Min.



2 Lauchzwiebeln • 2 EL Butter • 400 g Möhren • 2-3 Süßkartoffeln • 850 ml Gemüsebrühe • Salz • weißer Pfeffer • Chili, gemahlen • geröstete, gesalzene Erdnüsse • 100 ml Kokoscreme

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, einige davon beiseite stellen, Rest in Butter andünsten. Möhren und Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. mitdünsten. Heiße Brühe angießen und Gemüse bei geringer Hitze ca. 10 Min. weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 4 EL Gemüsewürfel herausnehmen und warm stellen.

2. Erdnüsse im Blitzhacker fein hacken und mit der Kokoscreme zum Gemüse geben. Fein pürieren, nochmals erwärmen und abschmecken. Falls die Suppe noch zu dick ist, etwas mehr Brühe zugeben. Suppe auf vier Teller verteilen und mit Gemüsewürfeln, Lauchzwiebeln und gehackten Erdnüssen angerichtet servieren.

Rezept und Bild aus dem Buch „Suppen: 52"

Tierfutter auf dem Prüfstand

Wenn die Katze aus der Werbung nach dem Fressen glücklich schnurrt, lässt das die Herzen vieler Tierbesitzer höher schlagen. Schließlich möchte man doch nur das Beste für seinen Liebling. Doch woher weiß man, was gut ist für das Tier? Ernährungskritiker Hans-Ulrich Grimm, der bisher gerne uns Menschen auf den Teller schaute, widmet sich in seinem neuesten Enthüllungsbuch nun dem Fressnapf von Kitti & Co. Mit brillanter Recherche verfolgt er den Weg des Futters von der Fabrik bis in die goldfarbene Aluschale. Dabei findet er so einiges, was Hund und Katze wohl den Appetit verdürbe, wenn sie es denn wüssten: Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe. Ein schonungsloses Buch für alle, die gerne hinter die Kulissen schauen.

„Katzen würden Mäuse kaufen. Schwarzbuch Tierfutter" von Hans-Ulrich Grimm, Deuticke im Zsolnay Verlag, 206 Seiten, 17,90 €.

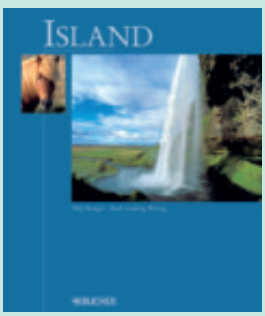


Werden Sie zum Besser-Esser!

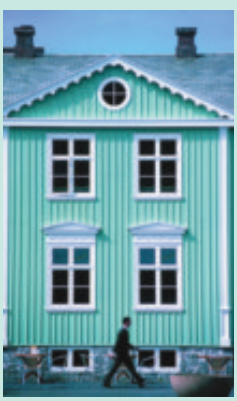


„Wieder so ein Ernährungsbuch", könnte man denken. Doch der neue Ratgeber von Dr. Michaela Axt-Gadermann, Prof. Dr. Peter Axt und Sylvia Schmitt ist anders. Er präsentiert ganz klar und unverblümt, worauf es bei der Ernährung wirklich ankommt: die richtigen Lebensmittel. Einfache Regeln und Prinzipien helfen dabei, die „Besser-Esser"-Lebensmittel zu finden und zu verstehen, warum sie für den Körper so wichtig sind. Ein großer Rezeptteil mit vielen Tipps und Tricks zeigt, wie sich mit den gesunden Zutaten leckere Gerichte zubereiten lassen.
„Einfach besser essen" von Dr. Michaela Axt-Gadermann, Prof. Dr. Peter Axt und Sylvia Schmitt, Herbig-Verlag, 176 Seiten, 14,90 €.

Feuerinsel im Nordatlantik



Sie ist wie eine ungezähmte Schönheit – Island, die größte Vulkaninsel der Welt. Heiße Springquellen, ewiges Eis und schroffe Felsklippen gehören genauso zu ihr wie lieblich grüne Täler, bunte Häuschen und das geschäftige Treiben ihrer Hauptstadt Reykjavík. Olaf Krüger und Karl-Ludwig Wetzig ist es gelungen, die jähen Kontraste Islands in ihrem malerischen Bildband einzufangen. Ein Buch, das Bild für Bild Lust auf eine Reise zur der sagenumwobenen Insel im nördlichen Polarkreis macht. Ein ausführlicher Reiseteil erleichtert die Urlaubsplanung mit Routen, Unterkünften und vielen wertvollen Tipps.
„Island" von Olaf Krüger und Karl-Ludwig Wetzig, Bucher Verlag, 160 Seiten, 39,90 €.





Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



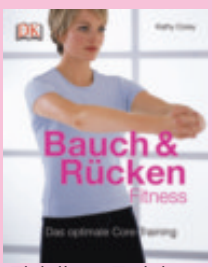
Was die Stille erzählt
Tagebuchmeditationen

von Pierre Stutz, Kösel-Verlag, 128 Seiten, 14,95 €.
Mit kurzen meditativen Texten inspiriert dieses Büchlein dazu, sich in völlige Stille zu begeben und der Stimme des eigenen Herzens zu lauschen.



Fido
Das Glück hat Pfoten, das Chaos auch

von Marion Grillparzer, Graefe und Unzer, 80 Seiten, 9,90 €.
Für alle, die mal wieder herzlich lachen möchten, ist diese liebevolle und urkomische Erzählung über den Husky-Mischling Fido genau das Richtige.



Bauch- & Rücken-Fitness
Das optimale Core-Training

von Kathy Corey, 159 Seiten, Dorling-Kindersley-Verlag, 14,95 €.
Ziel dieses Trainingsprogramms ist es, durch effektive Übungen Bauch und Rücken zu stärken und so für mehr Wohlbefinden und eine bessere Haltung zu sorgen.



Foto: Fotolia

Kaninchenmast - verschwiegenes Tierleid

Gar nicht kuschelig

Viele Familien halten Kaninchen gerne als niedliche Heimtiere. Doch kaum jemand weiß, dass allein in Deutschland jedes Jahr über 24 Millionen der flauschigen Tiere auf dem Teller landen. Nicht zuletzt als Folge von BSE, Schweinepest und Vogelgrippe suchen immer mehr Verbraucher nach Alternativen auf dem Fleischmarkt. Doch die Bedingungen, unter denen Kaninchen massenhaft gezüchtet und gemästet werden, sind alles andere als artgerecht.

Ein Großteil des hierzulande verzehrten Kaninchenfleisches stammt aus intensiver Käfighaltung. Wie die Tiere hier leben müssen, zeigt die Tierschutzorganisation Vier Pfoten in aktuellem Filmmaterial aus sechs EU-Ländern. Darunter sind auch Bilder aus deutschen Betrieben. Wer hinschaut, hat einiges zu verdauen.

Leben wie in der Legebatterie

In endlosen Reihen winziger Drahtgitterkäfige drängen sich Tausende Kaninchen wie Hühner in der Legebatterie und warten auf den Tod. Drei bis sechs Tiere stecken in einem Einzelkäfig, der nur 35 Zentimeter hoch ist. Ein Aufrichten zu voller Größe ist unmöglich. Jedes Kaninchen hat maximal 0,08 Quadratmeter Platz – das ist etwas mehr als auf einem DINA 4 Blatt. Vom Herumhoppeln, Haken schlagen oder Buddeln können diese Kaninchen nicht einmal träumen. Stattdessen kauern sie auf scharfkantigem Gitterboden. Kein Stroh schützt ihre weichen Pfoten. Der Kot fällt einfach durch die Gitter direkt unter die Käfigreihen. Und hier bleibt er liegen. So verätzen Tonnen stinkender Fäkaliengase Augen und Schleimhäute. Viele Tiere haben eitrige Geschwüre am ganzen Körper und leiden unter schmerzhaften Wirbelsäulenverkrümmungen. In der qualvollen Enge sind Verhaltensstörungen wie Gitterbeißen oder sogar Kannibalismus an der Tagesordnung. Kaninchen sind Fluchttiere, die viel Auslauf, Versteck- und Rückzugsmöglichkeiten brauchen. Weil die bewegungsfreudigen Tiere ihr natürliches Verhalten in den Käfigen aber nicht ausleben können, sind sie sehr aggressiv und verstümmeln sich gegenseitig.

Leben in Freiheit

Unter welchen Bedingungen Kaninchen ihre Grundbedürfnisse befriedigen können, zeigt ein Blick in die Natur. Hauskaninchen unterscheiden sich im Verhalten kaum von ihren frei lebenden Artgenossen, den heimischen Wildkaninchen. In freier Wildbahn

bewegen sich die sozialen und geselligen Tiere auf einem Revier von einigen hundert Quadratmetern. Sie leben in größeren Familiengruppen mit fein abgestimmter Rangordnung. Gemeinsames Graben, Weiden und Ruhen nehmen einen großen Teil des Tages ein. Die meiste Zeit verbringen die dämmerungsaktiven Tiere in ihren unterirdischen Bauen. Unermüdlich graben sie hier an den weitverzweigten Gängen. Eine tiergerechte Haltung von Kaninchen stellt daher hohe Anforderungen an Größe und Beschaffenheit des Geheges. Annähernd artgemäße Lebensbedingungen lassen sich für Kaninchen überhaupt nur in der Freilandhaltung umsetzen. Die intensive Käfigmast bedeutet für die bewegungsfreudigen Tiere hingegen qualvolles Leid. Die Folgen sind Krankheiten und eine extrem hohe Sterblichkeit.

Qualvolles Sterben im Käfig

Ein hochgezüchtetes Mastkaninchen lebt 90 Tage bis zum Schlachttermin – falls es nicht schon vorher zugrunde geht. Denn Kaninchen reagieren äußerst empfindlich auf schlechte Haltungsbedingungen. Infektionen können sich in den Käfigbatterien in Windeseile ausbreiten. Um dies zu verhindern, werden die Tiere „vorbeugend" mit Medikamenten vollgepumpt. Doch gegen die tägliche Qual in den Käfigbatterien hilft keine Medizin. So verenden 20 bis 30 Prozent der Tiere noch vor dem Schlachttermin – „Produktionsausfälle" nennen dies die Mäster. Bei keiner anderen Nutztierart werden jedoch derart hohe „Ausfälle" als normal hingenommen. Nachschub wird in der Käfigzucht wie am Fließband produziert – Kaninchen sind schließlich für ihre Fruchtbarkeit bekannt. In einem permanenten Zyklus wird das Weibchen befruchtet und bringt jeden Monat etwa neun Junge zur Welt, bis es innerhalb eines Jahres an Erschöpfung stirbt oder geschlachtet wird, sobald es nicht mehr monatlich werfen kann.

Endstation Supermarkt

Das Fleisch dieser gequälten Tiere wird in vielen deutschen Supermärkten verkauft. Fachleute schätzen, dass etwa 40 Prozent des hierzulande verzehrten Kaninchenfleisches von spezialisierten Mästern aus intensiver Käfighaltung stammt. Die Hälfte davon wird aus anderen EU-Ländern und aus China importiert. Doch mit den grausamen Bildern aus den Käfigbatterien lässt sich der Handel ungern in Verbindung bringen. Auf Druck von Vier Pfoten haben einige Lebensmittelketten Kaninchenfleisch aus tierquälerischer Haltung vorübergehend aus den Regalen genommen. Doch weder Wirtschaft noch Politik ziehen die grundsätzlichen Konsequenzen und setzen der Käfigbatteriehaltung von Kaninchen endlich ein Ende.

Rechtliche Grauzone

Im Gegensatz zu anderen Nutztierarten, wie Schweinen oder Geflügel, gibt es noch nicht einmal gesetzlich verbindliche Haltungsvorschriften für Mastkaninchen, weder in Deutschland noch auf EU-Ebene. Bereits im Jahr 2000 hat die Europäische Kommission konkrete Vorgaben angemahnt, damit flächendeckend veterinärmedizinische Kontrollen stattfinden können. In Deutschland prüft das zuständige Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz seit Jahren die Einführung einer Haltungsverordnung – bislang ohne Ergebnis.

Der Verbraucher entscheidet

Bis es so weit ist, zahlen weiter Millionen Mastkaninchen den Preis für massenhaften Fleischkonsum. So liegt es am Verbraucher, durch seine bewusste Kaufentscheidung dieser Tierquälerei die ökonomische Grundlage zu entziehen. Wer sicher sein will, dass für seine Gaumenfreuden kein Tier unnötig leidet, sollte vegetarische Alternativen bevorzugen. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, sollte ausschließlich Bioprodukte aus ökologischer und artgemäßer Erzeugung kaufen. Grundsätzlich gilt: Wer so viel wie möglich selber kocht, behält die Kontrolle über die Qualität aller enthaltenen Zutaten.

Was Sie tun können

Wenn Sie Kaninchenfleisch in Ihrem Supermarkt entdecken, fragen Sie nach der Herkunft des Fleisches. Fordern Sie den Supermarkt schriftlich auf, Käfigbatteriekaninchen aus dem Sortiment zu nehmen. Eine Liste mit Adressen der Handelskonzerne finden Sie auf der Webseite von Vier Pfoten. Auch im Restaurant können Sie sich als Tierfreund erweisen. Fragen Sie nach der Herkunft der verwendeten Produkte und fordern Sie eine offene Kennzeichnung auf der Speisekarte.

Vera Lukow



Fotos: ©Vier Pfoten

Kaninchen werden wie Hühner in Käfigbatterien gehalten.



In einem nur 35 Zentimeter hohen Käfig stecken drei bis sechs Tiere.

Weitere Informationen zur Vier Pfoten-Kampagne unter www.vier-pfoten.de

Vier Pfoten – Stiftung für Tierschutz, Dorotheenstraße 48, 22301 Hamburg, Tel: 0 40/ 3 99 24 90, Internet: www.vier-pfoten.de

Vier Pfoten wurde 1988 in Österreich gegründet. Seit 1994 arbeitet die Tierschutzorganisation auch in Deutschland. Die Stiftung engagiert sich für bessere Haltungsbedingungen der Nutztiere und betreibt nationale und internationale Tierhilfsprojekte.

Kleinanzeigen

Dies & Das



Online-Shops

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Alkoholfreier BIO-Wein/Sekt
gesund und kalorienarm
Tel. 0261/82566, www.weinkoenig.de

www.alles-vegetarisch.de
Das Original seit 6 Jahren!
100 % vegane Spezialitäten!
Tipps, Rabatte, Gratisartikel, uvm.
Service-Hotline 0 85 43 - 62 44 99

PIRIN
naturköstliches
Hochgebirgsquellwasser
NO_3 < 0,3 mg; pH 7,6; 82 µS
www.pirin-quellwasser.de

100 % Naturkosmetik
www.vegane-provida-zeiten.de

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel &
Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33 / 92 23 70
Fax: 0 29 33 / 92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie,
vegane Schuhe (mit Direktverkauf
„Bio & Co" – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
Tel.: 02 21 / 42 04 230

www.veganversand.at

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen
Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Kontakte

Kreative, aktive & sportliche Sie, 40 J., NR, NT, 172 cm, 63 kg, kocht und lehrt nach Ayurveda, Coach für Ernährung, Bewegung & Entspannung, Meditationen mit den 5 Riten, sucht Ihn (zw. 38–48J) zum geistigen & praktischen Erfahrungsaustausch. Raum München. Kontakt: info@dinkelmed.de oder 01 70 - 838 99 61

Buddhistin, 45, aber jung geblieben (!), verheiratet, 2 „Kids" (18, 14), alle Vegetarier aus Lust und Überzeugung, vielseitige Interessen, 1000 Hobbies, sucht Briefkontakte zu (gebundenen), gerne spirituell ausgerichteten Menschen, Vorabkontakt: elektra2006@gmx.net, Antwortgarantie!

Hallo! Ich, 29, natürlich Vegetarierin suche Briefkontakt zu anderen VegetarierInnen oder VeganerInnen
SMS: 01 75 / 8 07 68 02

Sie, Anfang 60, spirituelle Interessen (m. ruhigem Zimmerhund) sucht eine Wohnmöglichkeit – Whg. o. Zimmer – bei lieber Einzelperson (platon. Basis)
Tel. 01 76/52 16 23 41 (abends sicher)

Vegetarierin – 18 Jahre sucht nette Kontakte zu Gleichgesinnten. Gern auch Briefkontakt. (Dringend: Bin nur von Fleischfressern umgeben) Suche auch Anschluss zu aktiven Tierschützern.
rosakettensaege@web.de

48 Oleander schlank, attraktiv, möchte mit gleichgesinnten Freunden und Dir, 40–56, auch Süddt., A, CH, kochen und genießen. Life pur! Mag Kino, Kultur, Radeln, Natur, Tiere, gärtnern, segeln uvm. oleandera@gmx.net

Vegetarierin, 54, sucht Kontakt zu Gleichgesinnten aus In- und Ausland zum Schreiben, telefonieren, reden u.v.m. Alter unwichtig. SMS 0177/39 63 743

Stammtische

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter
Telefon: 0 55 03 / 38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32 / 65 102 oder 01 75 / 83 39 982

Raum NAGOLD, CW, BB, FDS
Wir möchten gerne einen Vegetarier-Treffen „gründen". Ob jung oder älter, auch Familien, bitte alle Interessierten melden unter: 01 75 / 8 59 61 78 abends oder SMS

Vegetarischer/veganer Stammtisch in Nürnberg trifft sich jeden 3. Samstag im POLIDORI, Johannisstraße 40,
Kontakt über Telefon 9 40 26 05

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26 / 58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74 / 917 18 11

A-4780 Schärding/Inn
(befindet sich an der österreichischen-bayrischen Grenze bei Passau). Vegetarischer Stammtisch jeden Montag im Monat (Feiertage mit eingeschlossen). Jeder Interessierte ist herzlich willkommen! Treffpunkt: Café-Restaurant Orangerie um 19 Uhr Kontakt: Eva Kubai, Tel: 0043/7712-35704

Vilshofen a.d. Donau
Vegetarischer/Veganer Nichtraucher-Stammtisch bunt gemischte Gruppe geistige, ethische Gespräche (Tierschutz, Tierrechte). Ausflüge, Radtouren, Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel, nettes Miteinander. 1 x monatlich oder spontan öfter. Kontakt Tel. 0 85 41 / 96 77 36 (abends).

Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch von und für TierrechtlerInnen. 1x monatlich donnerstags im Iden. Kontakt über HP. Gernbacher@web.de
Tel. 07 11 / 25 66 601

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle**. Tel: 03 45 / 55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.
Kontakt: Niels Drewes (05 21 / 32 95 510) oder info@tierrechte-owl.de.

Göppingen und Umgebung – Vegetarier-Treffen (auch für Veganer) 1 x monatlich. Termine nach Absprache, bei Interesse bitte melden unter 01 74 / 92 58 914 oder Vegetarier-GP@xemail.de

Mannheim: Vegetarier-Treffen Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21 / 18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Mühlacker – Vegan-Treffen, jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr im veganen Restaurant Sehnsuchtsküche, An der Wasserhalde 1 (Reiterhof). Kontakt: Volker Dunz, E-Mail: post@volker-dunz.de

Gemeinschaft in der Eifel Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info www.die-weite.de oder 0 24 43 / 31 06 361

Vegetarier-Stammtisch-neu in Bremen! Tel. 01 71 / 69 26 023, mail@veggigruppe-bremen.de, web: www.veggigruppe-bremen.de

Bremen - Vegetarier / Veganerstammtisch für Tierrechtler jeden 3. Dienstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42 / 63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen 1 Mal im Monat, Tel. 07 21 / 2 03 84 68

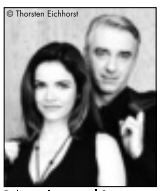
Tiere

Endlich! www.tierrechts-foren.de – die Alternative
Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den www.tierrechts-foren.de findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns. Du erreichst uns unter E-Mail: Moderatorin@tierrechts-foren.de Was wir mögen? Vegetarismus, Offenheit, Idealismus und auch eine Portion Humor. Was wir nicht mögen? Faschistinnen, Sexistinnen und ähnliches.

www.tierrechtsbewegung.org
Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen". (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos über uns im Internet oder telefonisch unter Tel. 0041 (0) 79 3998918 abends.

stiftung naturschutz berlin



Rebecca Immanuel & Christoph M. Ohrt

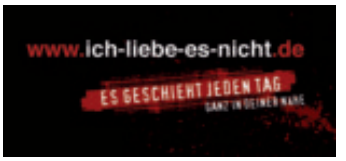
„Edel das Anliegen & Star(c)k der Auftritt! **Wir unterstützen die Stiftung Naturschutz Berlin"**

Helfen Sie mit:
Spendenkonto: 6 116 800 000
Stichwort: Edles Anliegen
Weberbank BLZ 101 201 00

Weitere Informationen
Tel. 030/26 39 4-0
www.stiftung-naturschutz.de

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!"
Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 040/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de





Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder **www.gaestehaus-rita.de**



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,– Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyllische Lage, 14 Tage 1820 € , AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**,
Telefon: 07949/590
www.ayurvedakuren.com

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41 / 91 73 01 1 71, www.holap.ch

Teneriffa-Süd
2 lux. Fewos nur 50 €/Tag
Tel./Fax 07 21 - 5 14 26 und
www.Teneriffa-Fewo.com

Schweizer Medien.Gestaltung
Vom Entwurf zum Druck
Kontaktieren Sie uns:
Telefon: 07 11/7 87 44 44
Telefax: 07 11/7 87 44 45
E-Mail: info@MGSchweizer.de

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

PRIVAT:
☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos **(max. 1 Anzeige pro Ausgabe)**.
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 **(jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00)**.
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

GEWERBLICH:
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen **(Mindesthöhe 10 mm)** zum mm-Preis von € 1,25 **(kein Rabatt möglich)**.
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen –siehe oben– bis auf Widerruf
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,00 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____
Auftraggeber/Absender: _____
Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Nina Oberbeck
Tel.: 07 11 / 52 06 - 289
Fax: 07 11 / 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 09/2007	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Curry-Kartoffel-Salat mit Lauch und Grapefruits	50		✓			255/1066
Gebackene Grießmonde auf buntem Salat	51	✓				599/2504
Gnocchi-Salat mit Brokkoli, Mais und Feta	49		✓		✓	492/2061
Italienischer Nudelsalat mit Petersilien-Pesto	48		✓			477/1998
Quinoa-Spinat-Salat mit gerösteten Pinienkernen	19		✓			415/1737
Reissalat mit Eiern und Champignons	50	✓				338/1414
Scharfer Bohnen-Mango-Salat	49		✓		✓	322/1345
Weißer Bohnensalat	40		✓			208/ 869
Kleine Gerichte & Suppen						
Bohnenbällchen mit Chilisoße	41	✓				37/156**
Rote Bete-Suppe	42	✓				281/1178
Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit Erdnüssen	60		✓		✓	
Smørrebrød mit marinierten Pilzen und Kotijuusto	11	✓				195/ 820
Würzige Kürbissuppe	17		✓			
Kürbis-Puffer mit Dip	17	✓				
Hauptgerichte						
Bulgur-Lauch-Auflauf	19	✓				529/2215
Champignon-Filets mit Avocado-Creme	7			✓		302/1292
Chicorée-Kartoffel-Gratin	31	✓				370/1550
Couscous mit Blumenkohl-Zimt-Möhren	54			✓	✓	368/1541
Dinkel-Pilaw mit Zitrone und Pistazien	22			✓		296/1237
Exotische Amaranth-Pfanne	20			✓		492/2058
Gemüse-Burritos	43		✓			301/1259
Gerste mit Lauch und Fenchel	21		✓			300/1256
Kartoffel-Käse-Schnecken	33	✓				91/382**
Kartoffeln mit Frischkäsefüllung	31		✓			250/1050
Kartoffelplätzchen mit Schafskäse	32	✓				426/1789
Kartoffel-Spinat-Tortilla mit Chili-Mais-Dip	30	✓				322/1351
Kartoffel-Ziegenkäse-Kroketten mit Tomaten-Relish	32	✓				544/2278
Kürbis-Risotto aus Natur- und Wildreis mit Curry	23		(✓)			264/1110
Morchel-Hirsotto	20		✓			328/1370
Moussaka	30		✓			315/1317
Penne mit Rucola und Pinienkernen	9			✓	✓	
Riesenbohnen in Tomatensoße	42	✓				328/1377
Risotto mit grünen Bohnenkernen	41		✓		✓	372/1560
Röstgemüse mit Paprikaschoten, Zucchini und Buchweizen	23			✓		263/1101
Rote-Bete-Kartoffelauflauf	12		✓			403/1689
Vollkorn-Pizza mit Spinat und Ziegenkäse	22		✓			682/2856
Weizen-Schafskäse-Pfanne	21		✓		✓	661/2775
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
Apfelkuchen mit Rum und Schokolade	56	✓				714/2993
Apfel-Mohn-Kuchen	57	✓				322/1342**
Apfelweinkuchen	57	✓				436/1828**
Mandelpudding mit Rosmarin und Preiselbeeren	13	✓				315/1319
Kürbis-Apfel-Auflauf	17		✓			

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch fit!
10/2007

AB 18. 09. 2007 AM KIOSK





Soja – die neue Fitnessküche
Tolle Gerichte mit Sojaprodukten • Wissenswertes über Soja, Tipps & Tricks







Nicht zum Gruseln
Von klein bis übergroß – Kürbisse in der Küche

Auf in die Pilze!
Rezepte mit großen und kleinen Hüten • Infos zu Sorten und Tipps zum Sammeln

Fit durch den Winter
So genießen Sie die kalte Jahreszeit ohne Schnupfen und Winterblues

Weitere Themen

Promi-Interview
Ziggy Marley – Reggaemusiker und Grammy-Gewinner – im Gespräch mit Vegetarisch fit!

Aroma pur
Nussmuse im Test • Infos zu Nusssorten und Küchentipps

So fein!
Kuchen und Desserts mit Marmelade und Co.

Herstellerverzeichnis

alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 0 93 42/ 87 70, www.alfi.de, www.alfi.de, contact@alfi.de
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/4 03-0, www.skv-arzberg.com, info@skv-arzberg.de
ASA Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel.: 0 26 24/18 90, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Auerhahn Bestecke GmbH, Im oberen Tal 9, 72206 Altensteig, Tel.: 0 74 53 /9 46 80, info@auerhahn-bestecke.de, www.auerhahn-bestecke.de
CAR-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/7 55 50, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Gmundner Keramik Manufaktur GmbH, Keramikstraße 24, A-4810 Gmunden, Tel.: +43/(0) 76 12/7 86-0, www.gmundner-keramik.at, marketing@gmundner-keramik.at
Villeroy & Boch AG, Saaruferstraße, 66693 Mettlach, tel.: 0 68 64/ 8 10, info@villeroy-boch.com, www.villeroy-boch.com
Hutschenreuther, Philip-Rosenthal-Platz, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/ 7 20, www.rosenthal.de, info@rosenthal.de
IHR Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg, Tel.: 0 54 34/8 11 33, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 01 80/5 35 34 35, www.ikea.de
Impressionen Versand GmbH, 22877 Wedel, Tel.: 01 80/5 23 23 41, www.impressionen.de
Kahla/Thüringen Porzellan GmbH, Tel.: 03 64 24/7 92 43 (nur Infohotline), www.kahlaporzellan.com
Leonardo, PF 13 54, 33003 Bad Driburg-Herste, Tel.: 0 52 53/ 86-0, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Koziol ideas for friends GmbH, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/60 40, www.koziol.de , http://www.koziol.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/9 77-0, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de-
Rosenthal AG/Thomas, Philip Rosenthal Platz 1, 95100 Selb, Tel.: 0 92 87/7 20, www.rosenthal.de, info@rosenthal.de
Sagaform GmbH, Uferstrasse 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, sagaform@t-online.de, www.sagaform.com
Scantex, Wohnen mit Natur, Düserweg 18, 26180 Rastede, Tel.: 0 44 02/93 85-0, www.scantex.de, info@scantex.de
Schott Zwiesel AG, Dr.-Schott-Straße 35, 94227 Zwiesel, Tel.: 0 99 22/ 98-0, www.schott-zwiesel.de, national@gz.schott.de
service.mu@leifheit.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachttal, Tel.: 0 60 53/8 01-0, www.waechtersbach.com
WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 0 73 31/2 51, www.wmf.de, info@wmf.de



Illustration: Tatjana Hauptmann

MAYKA BIO

schmeckt natürlich

BREZEL • STICKS • CHIPS • POPCORN

MAYKA Naturbackwaren GmbH, D-79418 Schliengen